



«Согласовано»  
 \_\_\_\_\_  
 Директор

"30" сентября 2021г.

«Утверждаю»

Генеральный директор  
 МКП «Городской комбинат  
 Школьного питания»  
 Шарова Л.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 1</b>							
<b>День 1</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
Завтрак	Биточки особые (говядина, свинина, молоко, сухари панир., масло раст.,..)	75	11,8	14,4	10,6	219,5	555
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	150	3	4,4	20	132,3	371
	Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар, лимон.кислота, аскорб. кислота)	200	0,57	0,07	24	99	611
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,31	75	-
	Банан	204	3,06	1,02	42,8	195,8	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>659</b>	<b>20,68</b>	<b>20,19</b>	<b>112,71</b>	<b>721,6</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
Завтрак	Биточки особые (говядина, свинина, молоко, сухари панир., масло раст.,..)	75	11,8	14,4	10,6	219,5	555
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	180	3,6	5,3	24	158,3	371
	сухофруктов, сахар, лимон.кислота, аскорб. кислота)	200	0,57	0,07	24	99	611
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,31	75	-
	Банан	223	3,3	1,1	46,8	214	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>708</b>	<b>21,52</b>	<b>21,17</b>	<b>120,71</b>	<b>765,8</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.)	30/250	10,3	11,3	12,7	194,3	165/998
	Фрикадельки рыбные с маслом (горбуша, хлеб пшен., яйцо, лук репч., соль йод., масло раст., масло слив.)	85/5	12,2	7,5	6	141	651
	Гарнир «Овощной калейдоскоп» (морковь, лук репч., масло подсолн., кукуруза, горошек, крупа рисовая, соль йод.)	150	3,33	10,99	25,91	215,9	293
	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	200	0,38	0,13	18,2	75	667
	Хлеб пшеничный йодированный	39	2,9	0,39	19,8	97,5	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	58,5	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	0	0	24	91	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>1039</b>	<b>31,51</b>	<b>30,73</b>	<b>119,63</b>	<b>879,8</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Обед</b>	Закуска порционная (огурцы свежие)	100	0,7	0,1	1,9	11	982
	Борщ из свежей капусты с картофелем, с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	30/250	10,3	11,3	12,7	194,3	165/998
	Фрикадельки рыбные с маслом (горбуша, хлеб пшен., яйцо, лук репч., соль йод., масло раст., масло слив.)	100/5	14,4	8,2	7	160	651
	Гарнир «Овощной калейдоскоп» (морковь, лук репч., масло подсолн., кукуруза, горошек, крупа рисовая, соль йод.)	200	4,4	14,6	34,5	288	293
	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	200	0,38	0,13	18,2	75	667
	Хлеб пшеничный йодированный	43	3,2	0,43	21,9	107,5	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,5	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	0	0	24	91	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>1158</b>	<b>35,36</b>	<b>35,12</b>	<b>132,08</b>	<b>985,3</b>	

Полдник	Коржик Загорский (мука пшен., масло слив., яйцо, молоко, соль йод.)	75	4,2	5,9	39,3	227	414
	Чай с медом и яблоком (чай, сахар-песок, мед, яблоки)	200/10	0,3	0,08	12,7	53,1	705
<b>Итого за полдник:</b>		<b>285</b>	<b>4,5</b>	<b>5,98</b>	<b>52</b>	<b>280,1</b>	
<b>Итого за день 1. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>56,69</b>	<b>56,9</b>	<b>284,34</b>	<b>1881,5</b>	
<b>Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>61,38</b>	<b>62,27</b>	<b>304,79</b>	<b>2031,2</b>	
<b>День 2</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
Завтрак	Террин из горбуши ( горбуша, молоко 3,2%, яйцо,)	75	14,2	7,6	1,6	132,5	995
	Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	150	3,6	4,7	36,4	203	552
	Чай с вареньем (чай, варенье)	200/20	0,3	0,08	12,84	53,38	621
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	-
	Банан	221	3,3	1,1	46,4	212	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>696</b>	<b>23,65</b>	<b>13,78</b>	<b>112,54</b>	<b>675,88</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
Завтрак	Террин из горбуши ( горбуша, молоко 3,2%, яйцо,)	80	15,1	8,2	1,7	141,4	995
	Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	180	4,3	5,7	43,7	243,8	552
	Чай с вареньем (чай, варенье)	200	0,3	0,08	12,84	53,38	621
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	100	-
	Банан	225	3,3	1,1	47,2	216	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>725</b>	<b>26</b>	<b>15,48</b>	<b>125,84</b>	<b>754,58</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат. паста, чеснок, соль йодир.)	30/250	10,2	11,6	15,7	209	1000/998
	Котлета Незнайка с соусом (говядина, свинина, молоко, хлеб пш.йодир., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс. соль йдир.) 70/30	100	9,8	16,1	8,7	219,3	1025

<b>Обед</b>	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир.)	150	5,3	3,93	32,73	187,5	307
	Кисель детский «Витошка» (кисель из концентрата)	200	0	0	24	95	902
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
	Яблоко свежее	150	0,6	0,6	14,7	70,5	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	0	0	24	91	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>1130</b>	<b>30,13</b>	<b>32,89</b>	<b>147,01</b>	<b>986,3</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Обед</b>	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат. паста, чеснок, соль йодир.)	30/250	10,2	11,6	15,7	209	1000/998
	Котлета Незайка с соусом (говядина, свинина, молоко, хлеб пш.йодир., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс. соль йдир.) 100/30	130	13,7	22,6	11,7	305,5	1025
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир.)	180	6,36	4,71	39,28	225	307
	Кисель детский «Витошка» (кисель из концентрата)	200	0	0	24	95	902
	Хлеб пшеничный йодированный	44	2,25	0,3	15,3	75	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
	Яблоко свежее	160	0,6	0,6	15,6	75,2	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	0	0	24	91	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>1214</b>	<b>35,09</b>	<b>40,17</b>	<b>157,46</b>	<b>1114,7</b>	
<b>Полдник</b>	Плюшка "Эстонская" с сыром (тесто сдобное дрожжевое, сыр, масло слив.)	75	8,4	11,7	28,4	253	328
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
<b>Итого за полдник:</b>		<b>275</b>	<b>8,45</b>	<b>11,72</b>	<b>37,5</b>	<b>290</b>	
<b>Итого за день 2. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>62,23</b>	<b>58,39</b>	<b>297,05</b>	<b>1952,18</b>	
<b>Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>69,54</b>	<b>67,37</b>	<b>320,8</b>	<b>2159,28</b>	
<b>День 3</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							

<b>Завтрак</b>	Каша молочная Боярская (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, изюм, соль йод., масло слив.)	180	7,44	15,87	38,37	326	527
	Бутерброд с сыром (сыр Российский, хлеб пшеничн.)	20/30	6,89	6,2	15,3	147,8	1017
	Напиток кофейный Школьный (кофейный напиток, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,74	1,76	16,6	89	987
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	0	0	24	91	-
	Яблоко свежее	183	0,73	0,73	17,93	86	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>813</b>	<b>16,8</b>	<b>24,56</b>	<b>112,2</b>	<b>739,8</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша молочная Боярская (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, изюм, соль йод., масло слив.)	200	8,27	17,63	42,63	362	527
	Бутерброд с сыром (сыр Российский, хлеб пшеничн.)	20/30	6,89	6,2	15,3	147,8	1017
	Напиток кофейный Школьный (кофейный напиток, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,74	1,7	16,6	89	987
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	0	0	24	91	-
	Яблоко свежее	199	0,79	0,79	19,5	93,5	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>849</b>	<b>17,69</b>	<b>26,32</b>	<b>118</b>	<b>783,3</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
	Щи из свежей капусты с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	20/250	7,348	9,07	8,3	144	197/998
	Котлета Мечта с соусом (минтай, свинина, хлеб пш, молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., соус белый основной) 80/30	110	11,21	14,04	10,34	212	1029
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	150	3,06	4,4	20,04	132	371
	Чай с лимоном (чай, сахар-песок, лимон)	200/4	0,05	0,02	9,1	56	432
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,62	0,35	17,85	87,5	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-

	Яблоко	186	0,74	0,74	18,2	87	
<b>Итого за обед:</b>		<b>1035</b>	<b>27,428</b>	<b>29,04</b>	<b>96,85</b>	<b>764,1</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Обед</b>	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.)	20/250	7,348	9,07	8,3	144	197/998
	Котлета Мечта с соусом (минтай, свинина, хлеб пш, молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., соус белый основной) 100/30	130	13,97	17,27	12,67	262	1029
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	180	3,6	5,3	24,05	158	371
	Чай с лимоном (чай, сахар-песок, лимон)	200/4	0,05	0,02	9,1	56	432
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	100	-
	Хлеб ржаной	30	2,97	0,54	17,82	59	-
	Яблоко	193	0,77	0,77	18,91	90	
<b>Итого за обед:</b>		<b>1147</b>	<b>32,408</b>	<b>33,47</b>	<b>113,15</b>	<b>880</b>	
<b>Полдник</b>	Булочка Неженка (мука пш., сахар-песок, масло слив., молоко, дрожжи прес., соль йодир., молоко сгущ. вар.)	75	5,8	5,5	44,4	251,7	324
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,55	1,45	2,17	28	603
<b>Итого за полдник:</b>		<b>275</b>	<b>7,35</b>	<b>6,95</b>	<b>46,57</b>	<b>279,7</b>	
<b>Итого за день 3. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>51,578</b>	<b>60,55</b>	<b>255,62</b>	<b>1783,6</b>	
<b>Итого за день 3. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>57,448</b>	<b>66,74</b>	<b>277,72</b>	<b>1943</b>	
<b>День 4</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Завтрак</b>	Фрикадельки Удинские (говядина, молоко, лук репч., яйцо)	60	13,199	10,79	1,89	157	224
	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 изюма с витамином С (изюм, сахар-песок, лимон.кислота)	200	0,4	0,08	25,5	105	435

	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	-
	Яблоко свежее	170	0,6	0,6	14,8	71	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>610</b>	<b>20,749</b>	<b>26,77</b>	<b>86,49</b>	<b>677,7</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Завтрак</b>	Фрикадельки Удинские (говядина, молоко, лук репч., яйцо)	60	13,199	10,79	1,89	157	224
	Перловка с овощами (крупа перловая, морковь, лук репч., масло растит., томат.паста, масло слив., соль йодир.)	180	5,24	18,09	34,97	323,7	309
	Компот из изюма с витамином С (изюм, сахар-песок, лимон.кислота)	200	0,4	0,08	25,5	105	435
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	100	-
	Яблоко свежее	187	0,748	0,74	18,32	87	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>667</b>	<b>22,587</b>	<b>30,1</b>	<b>101,08</b>	<b>772,7</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
	Рассольник Ленинградский с фаршем (говядина, крупа перловая, картофель, морковья, лук репч., томат паста, масло подсолн., огурцы солен., соль йод.)	15/250	6,43	8,45	16,21	166	167/998
	Сосиски молочные отварные с маслом (сосиски молочные, масло слив.)	100/7	11,05	28,97	0,491	372	636
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир)	150	5,25	3,9	32,7	187	307
	Компот из сухофруктов с витамином С (сухофрукты, сахар-песок, витамин С.)	200	0,57	0,07	24	99	611
	Хлеб пшеничный йодированный	39	2,8	0,38	19,3	95	-
	Хлеб ржаной	30	2,97	0,54	17,82	59	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>851</b>	<b>29,73</b>	<b>42,43</b>	<b>112,801</b>	<b>992,4</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
	Закуска порционная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	24	982

<b>Обед</b>	Рассольник Ленинградский с фаршем (говядина, крупа перловая, картофель, морковь, лук репч., томат паста, масло подсолн., огурцы солен., соль йод.)	15/250	6,43	8,45	16,21	166	167/998
	Сосиски молочные отварные с маслом (сосиски молочные, масло слив.)	100/7	11,05	28,97	0,491	372	636
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир)	180	6,3	4,7	39,2	225	307
	Компот из сухофруктов с витамином С (сухофрукты, сахар-песок, витамин С.)	200	0,57	0,07	24	99,36	611
	Хлеб пшеничный йодированный	31	2,32	0,31	15,81	78	-
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,24	7,9	39	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	0	0	24	91	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>1103</b>	<b>29,07</b>	<b>42,94</b>	<b>131,411</b>	<b>1094,36</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Полдник</b>	Рогалик сладкий повидлом и изюмом (мука, молоко, масло слив., сахар, дрожжи прес., яйцо, повидло, изюм, масло подсолн.)	75	4,69	6,9	39,59	239	710
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	0	0	24	91	-
<b>Итого за полдник:</b>		<b>275</b>	<b>5,6</b>	<b>5,6</b>	<b>69,6</b>	<b>347</b>	
<b>Итого за день 4. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>56,079</b>	<b>74,8</b>	<b>268,891</b>	<b>2017,1</b>	
<b>Итого за день 4. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>57,257</b>	<b>78,64</b>	<b>302,091</b>	<b>2214,06</b>	
<b>День 5</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Завтрак</b>	Запеканка из творога со сгущ молоком (творог, крупа манная, сахар-песок, яйцо куриное, масло слив., сухари панир., молоко сгущ)	130/25	27,56	11,23	33,33	344	342
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	-
	Чай без сахара	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
	Яблоко	195	0,78	0,78	19,11	91,6	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>580</b>	<b>30,78</b>	<b>12,35</b>	<b>67,77</b>	<b>511,93</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							



<b>Завтрак</b>	Запеканка из творога со сгущ молоком (творог, крупа манная, сахар-песок, яйцо куриное, масло слив., сухари панир.,, молоко сгущ)	140/30	29,9	12,36	37,61	381	342
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	-
	Чай без сахара	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
	Яблоко	195	0,78	0,78	19,11	91,6	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>595</b>	<b>33,12</b>	<b>13,48</b>	<b>72,05</b>	<b>548,93</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Обед</b>	Уха Рыбацкая (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	15/250	4,18	8,42	16,23	157,5	17
	Плов из говядины с овощами (говядина, крупа рисовая, морковь, лук репч., томат, масло подсолн., соль йодир)	40/140	15,19	24,14	36,86	425,5	523
	Компот из свежих груш с витамином С (груши, сахар-песок, аскорбиновая кислота)	200	0,15	0,11	18,28	74,7	692
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
	Яблоко	144	0,57	0,57	14,11	67	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>839</b>	<b>24,32</b>	<b>33,9</b>	<b>112,66</b>	<b>838,7</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Обед</b>	Уха Рыбацкая (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	15/250	4,18	8,42	16,23	157,5	17
	Плов из говядины с овощами (говядина, крупа рисовая, морковь, лук репч., томат, масло подсолн., соль йодир)	50/150	18,25	27,46	39,5	478,2	523
	Компот из свежих груш с витамином С (груши, сахар-песок, аскорбиновая кислота)	200	0,15	0,11	18,28	74,7	692
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	100	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
	Яблоко	171	0,684	0,684	16,75	80,3	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>896</b>	<b>28,244</b>	<b>37,434</b>	<b>123,04</b>	<b>929,7</b>	

<b>Полдник</b>	Пирог песочный Домашний (мука ,яйцо, масло слив., сахар-песок, повидло)	80	4,57	11,61	46,9	310	525
	Молоко питьевое	200	5,8	6,4	9,4	120	997
<b>Итого за полдник:</b>		<b>280</b>	<b>10,37</b>	<b>18,01</b>	<b>56,3</b>	<b>430</b>	
<b>Итого за день 5. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>65,47</b>	<b>64,26</b>	<b>236,73</b>	<b>1780,63</b>	
<b>Итого за день 5. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>71,734</b>	<b>68,924</b>	<b>251,39</b>	<b>1908,63</b>	
<b>День 6</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Завтрак</b>	Закуска порционная (огурцы свежие)	30	0,21	0,03	0,57	3,3	982
	Сеченники Посольские с маслом (минтай, хлеб, лук репч., масло раст., молоко, яйцо, мука пшен., соль йод., масло слив.)	75/5	11,25	14,34	6,43	199,8	252
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	150	3,06	4,4	20,04	132	371
	Чай с медом (чай, мед)	200/20	0,34	0,04	14,6	60,4	977
	Хлеб пшеничный йодированный	31	2,3	0,31	15,8	77,5	-
	Яблоко свежее	197	0,78	0,78	19,3	92	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>708</b>	<b>17,94</b>	<b>19,9</b>	<b>76,74</b>	<b>565</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Завтрак</b>	Закуска порционная (огурцы свежие)	50	0,35	0,05	0,95	5,5	982
	Сеченники Посольские с маслом (минтай, хлеб, лук репч., масло раст., молоко, яйцо, мука пшен., соль йод., масло слив.)	75/5	11,25	14,34	6,43	199,8	252
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	180	3,6	5,3	24,05	158	371
	Чай с медом (чай, мед)	200/20	0,34	0,04	14,6	60,4	977
	Хлеб пшеничный йодированный	43	3,2	0,43	21,9	107,5	-
	Яблоко свежее	197	0,78	0,78	19,3	92	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>770</b>	<b>19,52</b>	<b>20,94</b>	<b>87,23</b>	<b>623,2</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							

<b>Обед</b>	Суп лапша-домашняя с фаршем (говядина, лапша домашн.Роллтон, лук репч., морковь, масло растит., соль йодир.)	15/250	6,8	8,4	13,4	157,5	694/998
	Фрикадельки Удинские с соусом (говядина, молоко, лук репч., яйцо, соус красный осн.) 60/30	90	13,44	11,91	3,68	175,7	224
	Гарнир Забава (крупа рисовая, крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	150	5,54	4,5	34,61	201	310
	Чай с лимоном (чай, сахар-песок, лимон)	200/4	0,05	0,02	9,1	56	432
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	100	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
	Яблоко свежее	182	0,72	0,72	17,83	85	-
<b>Итого за обед:</b>	<b>951</b>	<b>31,53</b>	<b>26,31</b>	<b>110,9</b>	<b>814,2</b>		
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Обед</b>	Суп лапша-домашняя с фаршем (говядина, лапша домашн. Роллтон., лук репч., морковь, масло растит., соль йодир.)	15/250	6,8	8,4	13,4	157,5	694/998
	Фрикадельки Удинские с соусом (говядина, молоко, лук репч., яйцо, соус красн. осн.) 80/30	110	17,84	15,5	4,31	228,2	224
	Гарнир Забава (крупа рисовая, крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	180	6,6	5,4	41,5	241	310
	Чай с лимоном (чай, сахар-песок, лимон)	200/4	0,05	0,02	9,1	56	432
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	100	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
	Яблоко свежее	185	0,74	0,74	18,13	86	-
<b>Итого за обед:</b>	<b>1004</b>	<b>37,01</b>	<b>30,82</b>	<b>118,72</b>	<b>907,7</b>		
<b>Полдник</b>	Сочни с творогом (мука пш., яйцо, соль йод., сахар-песок, масло слив., творог, сметана)	75	8,3	9,3	29,1	234	646
	Чай черный	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
<b>Итого за полдник:</b>	<b>275</b>	<b>8,49</b>	<b>9,34</b>	<b>29,13</b>	<b>235,33</b>		
<b>Итого за день 6. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>57,96</b>	<b>55,55</b>	<b>216,77</b>	<b>1614,53</b>	
<b>Итого за день 6. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>65,02</b>	<b>61,1</b>	<b>235,08</b>	<b>1766,23</b>	
<b>День 7</b>							

Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Закуска порционная (помидоры свежие)	30	0,33	0,06	1,14	7,2	982
	Сосиска отварная с маслом (сосиска молочная, масло слив.)	100/5	10,3	25,4	0,44	273	636
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир.)	150	5,3	3,93	32,73	187,5	307
	Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая с витаминами, вода)	200	0	0	18,6	74	1014
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,6	0,35	17,8	87,5	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	0	0	24	91	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>720</b>	<b>18,53</b>	<b>29,74</b>	<b>94,71</b>	<b>720,2</b>	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	14,4	982
	Сосиска отварная с маслом (сосиска молочная, масло слив.)	100/5	10,3	25,4	0,44	273	636
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир.)	180	6,3	4,7	39,2	225	307
	Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая с витаминами, вода)	200	0	0	18,6	74	1014
	Хлеб пшеничный йодированный	36	2,7	0,36	18,3	90	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	0	0	24	91	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>781</b>	<b>19,96</b>	<b>30,58</b>	<b>102,82</b>	<b>767,4</b>	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Суп картофельный с бобовыми, с п/к колбасой (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., п/к колбаса)	15/250	7,2	10,6	18	197	157
	Бефстроганов (говядина, лук репч., масло растит., мука пш., сметана, соль йодир.) 40/50	90	12,3	18,1	5,1	233	551
	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, 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	667
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-

	Яблоко свежее	179	0,71	0,71	17,54	84	
<b>Итого за обед:</b>		<b>934</b>	<b>29,22</b>	<b>34,6</b>	<b>105,52</b>	<b>839</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Обед</b>	Суп картофельный с бобовыми, с п/к колбасой (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., п/к колбаса)	15/250	7,2	10,6	18	197	157
	Бефстроганов (говядина, лук репч., масло растит., мука пш., сметана, соль йодир.) 50/50	100	15	20,3	5,1	264	551
	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	667
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	100	-
	Хлеб ржаной	30	2,97	0,54	17,82	59	-
	Яблоко свежее	197	0,78	0,78	19,3	92	
<b>Итого за обед:</b>		<b>1012</b>	<b>34,63</b>	<b>38,05</b>	<b>122,22</b>	<b>950</b>	
<b>Полдник</b>	Пицца Дорожная (тесто сдобн, дрож, колбаса п/к, колбаса вар., т.паста, лук реп., масло рас., сметана, сыр, яйцо)	80	9,9	13,1	30	278	89
	Чай с вареньем (чай, варенье)	200/20	0,3	0,08	12,8	53	621
<b>Итого за полдник:</b>		<b>300</b>	<b>6,1</b>	<b>9,33</b>	<b>81,9</b>	<b>356</b>	
<b>Итого за день 7. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>53,85</b>	<b>73,67</b>	<b>282,13</b>	<b>1915,2</b>	
<b>Итого за день 7. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>60,69</b>	<b>77,96</b>	<b>306,94</b>	<b>2073,4</b>	
<b>День 8</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Завтрак</b>	Яйцо вареное	1 шт.	4,7	4,04	0,25	56,5	776
	Каша молочная ячневая с маслом (крупа ячневая, молоко, сахар, соль йод., масло слив.)	160/5	5,5	5,8	28,78	189,8	516
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшен.)	25/40	9,52	7,75	24,73	191	868
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	2,36	2,23	16,8	96,7	986
	Груша	173	0,69	0,51	17,81	81,3	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>643</b>	<b>22,77</b>	<b>20,33</b>	<b>88,37</b>	<b>615,3</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							

<b>Завтрак</b>	Яйцо вареное	1 шт.	4,7	4,04	0,25	56,5	776
	Каша молочная ячневая с маслом (крупа ячневая, молоко, сахар, соль йод., масло слив.)	200/10	6,94	10,83	36,04	269,45	516
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшен.)	25/40	9,52	7,75	24,73	191	868
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	2,36	2,23	16,8	96,79	986
	Груша	172	0,58	0,4	14,9	68,1	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>687</b>	<b>24,1</b>	<b>25,25</b>	<b>92,72</b>	<b>681,84</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 70/30 (горбуша хлеб пш., молоко 3,2%, яйцо соль йод.,маслораст.)	100	13,19	7,21	5,92	141,3	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	40	3	0,4	20,4	100	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39	-
	Яблоко свежее	176	0,7	0,7	17,24	82,72	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>996</b>	<b>27</b>	<b>22,67</b>	<b>110,1</b>	<b>762,42</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.)	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.,маслораст.)	120	14,77	8,15	4,85	151,8	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	40	3	0,4	20,4	100	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39	-
	Яблоко свежее	210	0,8	0,8	20,5	98,7	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>1120</b>	<b>29,66</b>	<b>24,66</b>	<b>117,77</b>	<b>825,5</b>	
<b>Полдник</b>	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
<b>Итого за полдник:</b>		<b>275</b>	<b>10,9</b>	<b>11,8</b>	<b>51,1</b>	<b>357</b>	
<b>Итого за день 8. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>60,67</b>	<b>54,8</b>	<b>249,57</b>	<b>1734,72</b>	
<b>Итого за день 8. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>64,66</b>	<b>61,71</b>	<b>261,59</b>	<b>1864,34</b>	
<b>День 9</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)	20/30	7,43	6,18	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	120/20	19,1	12,2	39,07	343,8	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>600</b>	<b>33,62</b>	<b>29,28</b>	<b>115,42</b>	<b>849,4</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	7,43	6,18	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)	135/22	21,5	13,78	43,68	385	-

	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>36,02</b>	<b>30,86</b>	<b>120,03</b>	<b>890,6</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Обед</b>	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат. паста, чеснок, соль йодир.)	20/250	2,42	6,5	21,02	152,8	1000
	Биточки особые с соусом красным основным 70/30 (говядина, свинина, молоко, сухари панир., масло раст., соус красный осн.)	100	12,06	15,54	12,4	237,7	1035
	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	30	2,25	0,3	15,3	75	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
	Мандарин свежий	123	0,98	0,24	9,22	46,74	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>897</b>	<b>24,31</b>	<b>26,92</b>	<b>108,85</b>	<b>794,24</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Обед</b>	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат. паста, чеснок, соль йодир.)	20/250	3,02	8,19	26,28	191	1000
	Биточки особые с соусом красным основным 100/30 (говядина, свинина, молоко, сухари панир., масло раст., соус красный осн.)	130	16	20,35	15,94	310,9	1035
	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	30	2,25	0,3	15,3	75	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
	Мандарин свежий	118	0,94	0,23	8,85	44,84	
<b>Итого за обед:</b>		<b>952</b>	<b>30,71</b>	<b>34,18</b>	<b>131,15</b>	<b>941,74</b>	
<b>Полдник</b>	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



<b>Итого за полдник:</b>		<b>295</b>	<b>5,88</b>	<b>17,44</b>	<b>56,62</b>	<b>407</b>	
<b>Итого за день 9. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>63,81</b>	<b>73,64</b>	<b>280,89</b>	<b>2050,64</b>	
<b>Итого за день 9. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>72,61</b>	<b>82,48</b>	<b>307,8</b>	<b>2239,34</b>	
<b>День 10</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Завтрак</b>	Биточки паровые с соусом (говядина, хлеб пшен., соль йодир., сухари панир., соус красный основной)	80/30	12,12	11,55	9,01	188,5	774/370
	Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	150	3,1	4,1	31,5	176	552
	Кисель детский «Витошка» (кисель из концентрата)	200	0	0	24	95	902
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,31	15,81	77,5	-
	Яблоко свежее	184	0,5	0,5	13,4	64,3	-
<b>Итого за завтрак</b>		<b>674</b>	<b>18,02</b>	<b>16,46</b>	<b>93,72</b>	<b>601,3</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Завтрак</b>	Биточки паровые с соусом (говядина, хлеб пшен., соль йодир., сухари панир., соус красный основной)	80/30	12,12	11,55	9,01	188,5	774/370
	Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	180	4,3	5,7	43,7	243,8	552
	Кисель детский «Витошка» (кисель из концентрата)	200	0	0	24	95	902
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	100	-
	Яблоко свежее	206	0,58	0,58	14,3	68,2	-
<b>Итого за завтрак</b>		<b>736</b>	<b>20</b>	<b>18,23</b>	<b>111,41</b>	<b>695,5</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
	Щи из свежей капусты с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	20/250	7,35	9,3	8,2	147,1	197/998
	Котлета Полтавская с соусом 60/30 (говяд., свинина, чеснок, сух. панир., соль йод., масло раст)	90	12,99	15,05	6,36	212,8	1033

	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	8,2	5,3	35,9	224,6	632
	Напиток из облепихи протертой с сахаром (облепиха, протертая с сахаром, сахар-песок)	180	0,23	1,06	17,8	82	904
	Хлеб пшеничный йодированный	27	2,02	0,27	13,77	67,5	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>797</b>	<b>32,53</b>	<b>31,28</b>	<b>91,09</b>	<b>779,6</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Обед</b>	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.)	20/250	7,35	9,3	8,2	147,1	197/998
	Котлета Полтавская с соусом 70/30 (говяд., свинина, чеснок, сух. панир., соль йод., масло раст)	100	13,9	22,7	7,1	289	1033
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	9,8	6,4	43	269,6	632
	Напиток из облепихи протертой с сахаром (облепиха, протертая с сахаром, сахар-песок)	200	0,26	1,18	19,8	91	904
	Хлеб пшеничный йодированный	46	3,44	0,46	23,46	115	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>916</b>	<b>36,77</b>	<b>40,38</b>	<b>111,38</b>	<b>961,7</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 10. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>59,59</b>	<b>55,775</b>	<b>236,37</b>	<b>1695,5</b>	
<b>Итого за день 10. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>65,81</b>	<b>66,645</b>	<b>274,35</b>	<b>1971,8</b>	
Среднее значение за период по завтракам 7-11 лет			22,3539	21,336	96,067	667,811	
Среднее значение за период по обедам 7-11 лет			28,7708	31,077	111,5411	845,076	
Среднее значение за период по полдникам 7-11 лет			7,668	10,4205	53,228	329,673	
Среднее значение за период по завтракам 12 лет и старше			24,0517	23,241	105,189	728,385	
Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше			32,8952	35,7224	125,8381	959,07	
Среднее значение за период по полдникам 12 лет и старше			7,668	10,4205	53,228	329,673	