

огласовано
директор



5 декабря 2021 г.

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

«Утверждаю»
Генеральный директор
МКП «Городской комбинат
Школьного питания»
Шахова А.М.

Имя пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Часть 3							
Часть 1							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Яйцо вареное	1 шт.	4,7	4,04	0,25	56,5	776
	Сыр в индивидуальной упаковке	1 шт.	5,06	1,87	0,9	56	
	Каша молочная Боярская(пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, изюм, соль йод., масло слив.)	150	6,82	13,26	31,97	279	527
	Какао-напиток(какао порошок, молоко, сахар)	180	1,63	1,5	11,9	67	986
	Хлеб пшеничный йодированный	24	1,8	0,24	12,2	60	-
	Молоко в п/у	1/200	5,8	6,4	9,4	120	
Итого за завтрак:		612	25,81	27,31	66,62	638,5	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Яйцо вареное	1 шт.	4,7	4,04	0,25	56,5	776
	Сыр в индивидуальной упаковке	1 шт.	5,06	1,87	0,9	56	
	Каша молочная Боярская(пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, изюм, соль йод., масло слив.)	180	7,449	15,87	38,37	326	527
	Какао-напиток(какао порошок, молоко, сахар)	190	1,72	1,58	12,5	71	986
	Хлеб пшеничный йодированный	26	1,95	0,26	13,2	65	-
	Молоко в п/у	1/200	5,8	6,4	9,4	120	
Итого за завтрак:		654	26,679	30,02	74,62	694,5	
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Закуска порционная (кукуруза консервированная)	60	0,96	0,24	8,58	41,4	1007

Обед	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 (говядина, свинина, молоко, сухари панир., масло раст., соус красный осн.) 80/30	110	12,8	16,5	13,1	252,4	1035
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	150	4,4	3,93	25,33	187	307
	Чай с лимоном(чай, лимон, сахар-песок)	200/7	0,22	0,05	13,7	56	432
	Хлеб пшеничный йодированный	29	2,25	0,3	15,3	72	
	Хлеб ржаной	25	1,5	0,25	10	49	-
Итого за обед:		851	24,55	27,77	107,03	810,6	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционная (кукуруза консервированная)	100	1,6	0,4	14,3	69	1007
	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 (говядина, свинина, молоко, сухари панир., масло раст., соус красный осн.)80/30	110	12,8	16,5	13,1	252,4	1035
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	180	6,3	4,7	39,2	225	307
	Чай с лимоном(чай, лимон, сахар-песок)	200/7	0,22	0,05	13,7	56	432
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	62,5	-
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8	39	-
Итого за обед:		912	27,02	30,29	127,33	894,9	
Полдник	Булочка Настена (мукапшен., сахар-песок, яйца, дрожжи, масло сл., повидло)	75	5,1	5,4	41,7	237	338
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	0	0	24	91	-
Итого за полдник:		275	5,1	5,4	65,7	328	
Итого за день 1. Возрастная категория: 7-11 лет			55,46	60,48	239,35	1777,1	
Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше			58,799	65,71	267,65	1917,4	
День 2							
Возрастная категория: 7-11 лет							

Завтрак	Колобки «Приморье» с маслом (горбуша, крупа рисовая, лук репч., масло раст., яйцо, соль йод.)	80/5	13,95	12,42	5,382	189,2	256
	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, аскорб кислота)	200	0,57	0,09	24,09	99	611
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	62,5	-
	Мандарин св	125	1,2	0,3	11,25	47,5	
Итого за завтрак:		585	20,66	17,49	73,512	530,2	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Колобки «Приморье» с маслом (горбуша, крупа рисовая, лук репч., масло раст., яйцо, соль йод.)	80/7	13,99	16,05	5,44	222	256
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	180	3,676	5,321	24,05	158,83	371
	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	26	1,88	0,25	12,75	62,5	-
	Мандарин св	125	1,2	0,3	11,25	47,5	
Итого за завтрак:		618	21,31	22,01	77,58	589,83	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	70	0,66	0,12	2,28	16	982
	Борщ из свежей капусты с картофелем, с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	20/250	6,1	7,9	12,7	162,8	165/998
	Котлета Незайка с соусом(говядина, свинина, молоко, хлеб пш.йодир., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс. соль йдир.)80/30	120	11,03	18,3	9,76	248	225
	Рис розовый(крупа рисовая, масло слив., томат паста, соль йод.)	150	4,55	5,4	45,1	247	297
	Кисель детский «Витошка» (кисель из концентрата)	200	0	0	24	95	902

	Хлеб пшеничный йодированный	37	1,88	0,25	12,75	92,5	-
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8	39	-
Итого за обед:		867	25,42	32,17	114,59	900,3	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	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.,	20/250	6,1	7,9	12,7	162,8	165/998
	Котлета Незнайка с соусом (говядина, свинина, молоко, хлеб пш.йодир., лук репч., яйцо, сухари	120	12,38	20,4	10,7	276	225
	Рис розовый(крупа рисовая, масло слив., томат паста, соль йод.)	200	4,79	5,68	47,5	260	297
	Кисель детский «Витошка» (кисель из концентрата)	200	0	0	24	95	902
	Хлеб пшеничный йодированный	27	2,7	0,36	18,3	63	-
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8	39	-
Итого за обед:		937	28,27	34,74	125	919,8	
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			51,58	57,04	250,002	1767,8	
Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше			55,08	64,13	264,48	1846,93	
День 3							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	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)	120/19	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

Итого за завтрак		599	33,62	29,28	115,42	849,4	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	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)	135/21	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
Итого за завтрак:		616	36,02	30,86	120,03	890,6	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Суп-лапша домашняя с фаршем (говядина, лапша Роллтон, морковь, лук репч., масло подсолн., соль йод.)	20/250	7,8	8,92	2,49	121,5	694/998
	Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., мука пш., соль йод.) 40/50	90	11,51	12,45	2,58	168,4	550
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йод.)	150	4,32	4,07	29,55	172	585
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,875	0,25	12,75	62,5	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5	-
	Яблоко	170	0,68	0,68	16,6	80	-
Итого за обед:		930	27,88	26,69	82,97	690,9	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Суп-лапша домашняя с фаршем (говядина, лапша Роллтон, морковь, лук репч., масло подсолн., соль йод.)	20/250	7,8	8,92	2,49	121,5	694/998
	Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., мука пш.,соль йод.) 55/55	110	15,78	17,11	3,33	230,5	550
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йод.)	180	5,18	4,89	35,4	206,6	585

	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,875	0,25	12,75	62,5	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5	-
	Яблоко	161	0,66	0,66	16,17	77,5	-
Итого за обед:		971	32,99	32,15	89,14	785,1	
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:		295	5,88	17,44	56,62	407	
Итого за день 3. Возрастная категория: 7-11 лет			67,38	73,41	255,01	1947,3	
Итого за день 3. Возрастная категория: 12 лет и старше			74,89	80,45	265,79	2082,7	
День 4							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Ежики мясные (говядина крупа рисовая, лук реп., соль йод.,масло сл)	70	9,8	7,5	5,2	128	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	75,6	667
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,87	0,25	12,75	62,5	-
	Груша свежая	169	0,67	0,5	17,4	79	-
Итого за завтрак:		668	18,02	12,28	86,25	532,6	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Ежики мясные с маслом (говядина крупа рисовая, лук реп., соль йод.,маслосл)	70/5	9,8	11,1	5,3	162	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	3,44	0,13	18,2	75,6	667
	Хлеб пшеничный йодированный	36	2,7	0,36	18,36	90	-
	Груша свежая	169	0,67	0,5	17,4	79	-
Итого за завтрак:			22,91	16,79	98,46	631,6	
Возрастная категория: 7-11 лет							

Обед	Щи из свежей капусты с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	15/250	7,3	9,3	8,2	144	197/998
	Котлета мясная с соусом (говядина, хлеб пшен., сухари панир., соль йод, масло подсол., соус осн)60/30	90	9,4	10,6	10,3	175	29
	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)	200	0,26	1,18	19,8	91	904
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	62,5	-
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8	39	-
	Яблоко	160	0,64	0,64	15,6	75	-
Итого за обед:		910	28,88	27,47	110,55	811,1	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Щи из свежей капусты с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	15/250	7,3	9,3	8,2	144	197/998
	Котлета мясная с соусом (говядина, хлеб пшен., сухари панир., соль йод, масло подсол., соус осн)80/30	110	12,46	13,87	13,14	227	29
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	200	9,8	6,4	43	300	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	25	1,88	0,25	12,75	62,5	-
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8	39	-
	Яблоко	167	0,66	0,66	16,3	78	-
Итого за обед:		987	33,56	31,86	121,19	941,5	
Полдник	Кекс Фараон	70	3,5	20,3	35	329	
	Молоко питьевое	200	5,8	6,4	9,4	120	997
Итого за полдник:		270	9,3	26,7	44,4	449	

Итого за день 4. Возрастная категория: 7-11 лет			56,2	66,45	241,2	1792,7	
Итого за день 4. Возрастная категория: 12 лет и старше			65,77	75,35	264,05	2022,1	
День 5							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Закуска порционная (помидоры свежие)	80	0,88	0,16	3,04	19,2	982
	Биточки паровые с соусом (говядина, хлеб пшен., соль йодир., сухари панир., соус красный основной)	80/30	11,6	11,5	8,2	184	774/370
	Рис отварной(крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	160	3,84	5,1	38,8	216	552
	Кисель детский «Витошка» (кисель из концентрата)	200	0	0	24	95	902
	Хлеб пшеничный йодированный	41	3,07	0,41	20,91	102,5	-
Итого за завтрак:		591	19,39	17,17	94,95	616,7	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Закуска порционная (помидоры свежие)	90	0,99	0,18	3,42	21,6	982
	Биточки паровые с соусом (говядина, хлеб пшен., соль йодир., сухари панир., соус красный основной)	80/30	11,6	11,5	8,2	184	774/370
	Рис отварной(крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	200	4,8	6,37	48,5	270	552
	Кисель детский «Витошка» (кисель из концентрата)	200	0	0	24	95	902
	Хлеб пшеничный йодированный	41	3,07	0,41	20,91	102,5	-
Итого за завтрак:		641	20,46	18,46	105,03	673,1	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Рассольник Ленинградский с фаршем (говядина, крупа перловая, картофель, морковвь, лук репч., томат паста, масло подсолн., огурцы солен., соль йод.)	15/250	6,43	8,45	16,21	181,7	167/998
	Хлебцы рыбные с соусом белым 60/30 (горбуша хлеб пш., молоко 3,2%, яйцо соль йод.,масло раст.)	90	11,7	7,23	6,19	136	1034
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	150	3,6	5,3	24	159	371

	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	25	1,88	0,25	12,75	62,5	-
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8	39	-
	Мандарин св	120	0,96	0,24	9	45	
Итого за обед:		870	26,34	21,76	100,24	722,2	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Рассольник Ленинградский с фаршем (говядина, крупа перловая, картофель, морковвь, лук репч., томат паста, масло подсолн., огурцы солен., соль йод.)	15/250	6,43	8,45	16,21	181,7	167/998
	Хлебцы рыбные с соусом белым 80/30 (горбуша хлеб пш., молоко 3,2%, яйцо соль йод.,маслораст.)	110	15,4	9,1	7,6	174	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, аскорб кислота)	200	0,57	0,09	24,09	99	611
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	62,5	-
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8	39	-
	Мандарин св	138	1,1	0,27	10,35	52	
Итого за обед:		938	30,18	23,66	103	767,2	
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:		275	9,04	8,035	51,56	314,6	
Итого за день 5. Возрастная категория: 7-11 лет			54,77	46,965	246,75	1653,5	
Итого за день 5. Возрастная категория: 12 лет и старше			59,68	50,155	259,59	1754,9	
Неделя 4							
День 6							
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Яйцо вареное	1 шт.	4,7	4,04	0,25	56,5	776

Завтрак	Каша молочная рисовая с маслом(крупа рисовая, молоко, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	150/4	4,24	5,3	29,5	183	898
	Бутерброд с сыром и маслом (сыр Российский, масло слив., хлеб пшеничн.)	30/10/30	9,14	16,38	14,4	245	1017
	Какао-напиток(какао порошок, молоко, сахар)	200	1,81	1,6	13,2	75	986
	Молоко питьевое в потребительской упаковке	1/200	5,8	6,4	9,4	120	-
Итого за завтрак:		664	25,69	33,72	66,75	679,5	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Яйцо вареное	1 шт.	4,7	4,04	0,25	56,5	776
	Каша молочная рисовая с маслом(крупа рисовая, молоко, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	200/7	5,67	7,6	39,4	249	898
	Бутерброд с сыром и маслом (сыр Российский, масло слив., хлеб пшеничн.)	30/10/30	9,14	16,38	14,4	245	1017
	Какао-напиток(какао порошок, молоко, сахар)	200	1,81	1,6	13,2	75	986
	Молоко питьевое в потребительской упаковке	1/200	5,8	6,4	9,4	120	-
Итого за завтрак:		717	27,12	36,02	76,65	745,5	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Солянка Деревенская (колбаса п/к, колбаса вареная, крупа пшено, лук репч., морковь, огурцы соленые, масло подсолн., соль йодир., томат. паста)	15/250	3,71	8	9,99	127	1005
	Кюфта по-московски с соусом (говядина, яйцо, лук репч., соль йодир., ,крупа рисовая, мука пшен., масло растит.)70/30	100	13,82	16,47	7,63	234	209
	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	25	1,875	0,25	12,75	62,5	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
	Груша свежая	151	0,6	0,45	15,5	71	
Итого за обед:		915	26,605	29,51	96,78	776,5	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед	Солянка Деревенская (колбаса п/к, колбаса вареная, крупа пшено, лук репч., морковь, огурцы соленые, масло подсолн., соль йодир., томат. паста)	15/250	3,71	8	9,99	127	1005
	Кюфта по-московски с соусом (говядина, яйцо, лук репч., соль йодир., ,крупа рисовая, мука пшен., масло растит.)90/30	120	17,7	20,86	9,3	294	209
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	200	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	25	1,875	0,25	12,75	62,5	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5	-
	Груша свежая	155	0,62	0,46	15,9	73	
Итого за обед:		994	32,075	34,62	110,74	887	
Полдник	Булочка «Три лепестка»(мука, сахар-песок, дрожжи, яйцо, масло сл.)	75	5,74	5,8	41,17	240	327
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	0	0	24	91	-
Итого за полдник:		275	11,54	12,2	50,57	360	
Итого за день 6. Возрастная категория: 7-11 лет			63,835	75,43	214,1	1816	
Итого за день 6. Возрастная категория: 12 лет и старше			70,735	82,84	237,96	1992,5	
День 7							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Сеченики Посольские(минтай, хлеб пш., лук репч., молоко, яйцо, мука пшен., масло растит.. соль йодир., масло сл)	65	9,71	9,2	5,51	144	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	25	1,875	0,25	12,75	62,5	-
	Груша	162	0,64	0,48	16,6	76	
Итого за завтрак		602	17,015	16,09	73,1	510,1	

Завтрак	Сеченики Посольские (минтай, хлеб пш., лук репч., молоко, яйцо, мука пшен., масло растит.. соль йодир., масло сл)	65	9,71	9,2	5,51	144	252
	Пюре картофельное(картофель, молоко т/п, масло .сл)	180	3,68	5,32	24	158	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	-
	Груша	164	0,65	0,49	16,8	77	
Итого за завтрак		649	18,77	17,14	84,91	574,61	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Суп картофельный с бобовыми, с фаршем (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., говядина)	20/250	10,6	9,45	17,7	198	157/998
	Котлета Домашняя с соусом 70/20 (говядина, свинина, лукрепч., сухари панир., яйцо, хлеб пшен., соль йод., масло подсолн., соус красн. осн)	90	9,41	13,9	8,3	196	264
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	8,2	5,3	35,9	224,6	632
	Кисель из концентрата с вит С (концентрат, сахар, аскорб кислота)	200	0,02	0	29,1	116	437
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,875	0,25	12,75	62,5	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	
	Яблоко свежее	153	0,61	0,61	15	72	
Итого за обед:		908	33,005	29,49	124,25	879,1	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Суп картофельный с бобовыми, с фаршем (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., говядина)	20/250	10,6	9,45	17,7	198	157/998
	Котлета Домашняя с соусом 95/30 (говядина, свинина, лукрепч., сухари панир., яйцо, хлеб пшен., соль йод., масло подсолн., соус красн. осн)	125	12,95	20,2	11,66	281	264
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	9,85	6,42	43,09	269	632

	Кисель из концентрата с вит С (концентрат, сахар, аскорб кислота)	200	0,02	0	29,1	116	437
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,875	0,25	12,75	62,5	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5	-
	Яблоко свежее	163	0,65	0,65	15,9	77	
Итого за обед:		988	37,595	37,27	140,1	1053	
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 7. Возрастная категория: 7-11 лет			54,97	53,2	246,15	1692,2	
Итого за день 7. Возрастная категория: 12 лет и старше			61,315	62,03	273,81	1930,61	
День 8							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Каша молочная пшеничная с маслом (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	180/10	7,3	11	36	274	515
	Запеканка из творога со сгущ молоком(творог, крупа манная, сахар-песок, яйцо куриное, масло слив., сухари панир.,, молоко сгущ)	145/35	31,25	13,13	41,1	408	342
	Хлеб пшеничный йодированный	28	2,1	0,28	14,28	70	-
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,55	1,45	2,17	28	603
Итого за завтрак:		598	42,2	25,86	93,55	780	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Каша молочная пшеничная с маслом (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	200/10	8,21	11,51	40,11	296,7	515
	Запеканка из творога со сгущ молоком(творог, крупа манная, сахар-песок, яйцо куриное, масло слив., сухари панир.,, молоко сгущ)	150/40	32,6	13,9	44,6	434	342
	Хлеб пшеничный йодированный	36	2,7	0,36	18,36	90	-
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,55	1,45	2,17	28	603
Итого за завтрак:		636	45,06	27,22	105,24	848,7	

Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	14	982
	Суп картофельный с макаронными изделиями, с фаршем(говядина, картофель, лапша Роллтон, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит.)	15/250	6,9	5,97	19,07	157	983/998
	Гуляш мясной(говядина, лук репч., томат паста, масло раст., мука пш., соль йод.)40/50	90	11,55	13,3	3,03	178	550
	Перловка отварная(крупка перловая, масло слив., соль йод.)	180	5,76	5,43	39,41	229	585
	Чай с вареньем (чай, варенье)	200/20	0,3	0,08	12,8	53,3	621
	Хлеб пшеничный йодированный	31	2,32	0,31	15,81	77,5	-
	Хлеб ржаной	27	1,78	0,32	10,6	53	-
Итого за обед:		873	29,27	25,53	103	761,8	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	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.)	15/250	6,9	5,97	19,07	157	983/998
	Гуляш мясной(говядина, лук репч., томат паста, масло раст., мука пш., соль йод.)45/55	100	15,7	15,4	3,3	215	550
	Перловка отварная(крупка перловая, масло слив., соль йод.)	180	5,76	5,43	39,41	229	585
	Чай с вареньем (чай, варенье)	200/20	0,3	0,08	12,8	53,3	621
	Хлеб пшеничный йодированный	28	2,1	0,28	14,28	70	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
Итого за обед:		913	33,84	27,72	104,54	787,3	
Полдник	Плюшка "Эстонская" с сыром (тесто сдобное дрожжевое, сыр, масло слив.)	75	8,46	11,7	28,4	253	328
	Чай с лимоном(чай, лимон, сахар-песок)	200/4	0,22	0,05	13,7	56	432
Итого за полдник:		279	8,68	11,75	42,1	309	
Итого за день 8. Возрастная категория: 7-11 лет			80,15	63,14	238,65	1850,8	
Итого за день 8. Возрастная категория: 12 лет и старше			87,58	66,69	251,88	1945	

День 9							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Кюфта по-московски (говядина, яйцо, лук репч., крупа рисовая, мука пшен., масло растит., соль йодир.)	70	13,58	15,36	5,84	215	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	25	1,875	0,25	12,75	62,5	-
	Мандарин	123	0,98	0,24	9,2	46	
Итого за завтрак:		568	22,025	19,87	81,79	598,8	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Кюфта по-московски с маслом (говядина, яйцо, лук репч., крупа рисовая, мука пшен., масло растит., соль йодир.)	70/5	13,6	18,9	5,91	249	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	25	1,875	0,25	12,75	62,5	-
	Мандарин	127	1,01	0,25	9,52	48	
Итого за завтрак:		607	23,075	24,22	88,68	672,3	
Возрастная категория: 7-11 лет							
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
	Котлеты из индейки с соусом белым основным	75/30	12,68	12,9	11,9	215	973
	Рис отварной(крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	150	3,1	4,1	31,5	176	552
	Чай с сахаром(чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,875	0,25	12,75	62,5	-

	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
	Мандарин	151	0,98	0,24	9,2	46	
Итого за обед:		916	26,765	25,77	99,03	722,6	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Борщ из свежей капусты с картофелем, с фаршем	15/250	6,1	7,9	12,7	147,1	165/998
	Котлеты из индейки с соусом белым основным	90/30	15,2	15,5	14,3	258	973
	Рис отварной(крупа рисовая, масло слив., соль	200	4,3	5,7	43,7	243,8	552
	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	25	2,48	0,45	14,85	48	-
	Мандарин	174	0,98	0,24	9,2	46	
Итого за обед:		1074	31,36	30,11	119,15	854,9	
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 9. Возрастная категория: 7-11 лет			59,49	57,44	233,92	1684,4	
Итого за день 9. Возрастная категория: 12 лет и старше			65,135	66,13	260,93	1890,2	
День 10							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Биточки рубленые из индейки с соусом белым основным (филе индейки, хлеб пшен., масло слив., соль йод., соус белый осн.)	60/30	10,14	10,3	9,53	172	973
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	8,2	5,3	35,9	224,6	632
	Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон. кислота)	200	0,57	0,07	24	99	611
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,875	0,25	12,75	62,5	-
	Банан	204	3,03	1,01	42,42	193	
Итого за завтрак:		669	23,815	16,93	124,6	751,1	
Возрастная категория: 12 лет и старше							

Завтрак	Биточки рубленые из индейки с соусом белым основным (филе индейки, хлеб пшен., масло слив., соль йод., соус белый осн.)	60/30	10,14	10,3	9,53	172	973
	гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	9,85	6,42	43,09	269	632
	Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон. кислота)	200	0,57	0,07	24	99	611
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,875	0,25	12,75	62,5	-
	Банан	219	3,28	1,09	45,9	210	
Итого за завтрак:		714	25,715	18,13	135,27	812,5	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Щи из свежей капусты с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	15/250	5,95	7,95	8,3	128	197/998
	Котлета Мечта (горбуша, свинина, хлеб пш, молоко, лук репч., сухари панир., масло растит,	90	15,3	14,05	10,4	229	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	75,6	667
	Хлеб пшеничный йодированный	29	2,17	0,29	14,79	72,5	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
	Яблоко свежее	127	0,51	0,51	12,45	59	
Итого за обед:		881	29,35	27,72	96,02	735,1	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Щи из свежей капусты с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	15/250	5,95	7,95	8,3	128	197/998
	Котлета Мечта (горбуша, свинина, хлеб пш, молоко, лук репч., сухари панир., масло растит,	100	17,02	15,61	11,6	255	251a
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	200	4,08	5,91	26,7	176	371
	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	200	0,38	0,13	18,2	75,6	667
	Хлеб пшеничный йодированный	30	3	0,32	17	80	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5	-

	Яблоко свежее	163	0,64	0,64	15,87	76	
Итого за обед:		983	32,72	30,86	107,57	840,1	
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	-
Итого за полдник:		475	4,44	8,64	58,63	326,33	
Итого за день 10. Возрастная категория: 7-11 лет			57,605	53,29	279,25	1812,53	
Итого за день 10. Возрастная категория: 12 лет и старше			62,875	57,63	301,47	1978,93	
Среднее значение за период по завтракам 7-11 лет			24,8245	21,6	87,6542	648,69	
Среднее значение за период по обедам 7-11 лет			27,8065	27,388	103,446	781,02	
Среднее значение за период по полдникам 7-11 лет			7,513	11,6965	53,338	349,723	
Среднее значение за период по завтракам 12 лет и старше			26,7119	24,087	96,647	713,324	
Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше			31,961	31,328	114,776	873,08	
Среднее значение за период по полдникам 12 лет и старше			7,513	11,6965	53,338	349,723	