

«Согласовано»

Директор \_\_\_\_\_

"04" апреля 2022 г.

**Сертификат электронной подписи**

Серийный номер -

**603332450510203670830559428146817986133868575835**

Выпущен на - **Будаев Арслан Баирович**

Период действия - с **16.04.2021 по 16.04.2022**



«Утверждаю»

Генеральный директор

МҚП «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		
Неделя 4							
День 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 рисовая с маслом (крупа рисовая, молоко, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	170/5	4,81	6,34	33,51	210	898
	Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,8	1,6	13,2	75,2	986
	Хлеб пшеничный йодированный	29	2,18	0,29	14,79	72,5	
	Яблоко	181	0,72	0,72	17,73	85,07	
Итого за завтрак:		<b>640</b>	<b>19,27</b>	<b>14,86</b>	<b>80,38</b>	<b>555,27</b>	
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 рисовая с маслом (крупа рисовая, молоко, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	200/8	5,68	8,3	39,4	255	898
	Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,8	1,6	13,2	75,2	986
	Хлеб пшеничный йодированный	29	2,18	0,29	14,79	72,5	
	Яблоко	182	0,728	0,728	17,83	85,5	

<b>Итого за завтрак:</b>		674	<b>20,148</b>	<b>16,828</b>	<b>86,37</b>	<b>600,7</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Обед</b>	Закуска порционная (кукуруза консервированная)	60	0,96	0,24	8,58	41	984
	Рассольник Ленинградский со сметаной ( крупа перловая, картофель, морковь, лук репч., масло подсолн., огурцы солен., соль йод, сметана.)	250/15	2,63	7,32	16,75	143	998
	Сосиски отварные с соусом красным основным (сосиска, соус красный основной) 80/30	110	9,04	20,23	2,1	226	636
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	160	5,65	4,19	34,91	200	307
	Чай с лимоном (чай, лимон, сахар-песок)	200/4	0,22	0,05	9,22	38	432
	Хлеб пшеничный йодированный	34	2,55	0,34	17,34	85	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>858</b>	<b>22,7</b>	<b>32,67</b>	<b>98,8</b>	<b>782,5</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Обед</b>	Закуска порционная (кукуруза консервированная)	100	1,6	0,4	14,3	69	984
	Рассольник Ленинградский со сметаной ( крупа перловая, картофель, морковь, лук репч., масло подсолн., огурцы солен., соль йод, сметана.)	250/15	2,63	7,32	16,75	143	998
	Сосиски отварные с соусом красным основным (сосиска, соус красный основной) 80/30	110	9,04	20,23	2,1	226	636
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	190	6,71	4,98	41,46	237	307
	Чай с лимоном (чай, лимон, сахар-песок)	200/4	0,22	0,05	9,22	38	432
	Хлеб пшеничный йодированный	39	2,92	0,39	19,89	97,5	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>928</b>	<b>24,77</b>	<b>33,67</b>	<b>113,62</b>	<b>860</b>	
<b>Полдник</b>	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	-

<b>Итого за полдник:</b>		<b>275</b>	<b>5,74</b>	<b>5,8</b>	<b>65,17</b>	<b>331</b>	
<b>Итого за день 1. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>47,71</b>	<b>53,33</b>	<b>244,35</b>	<b>1668,77</b>	
<b>Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>50,658</b>	<b>56,298</b>	<b>265,16</b>	<b>1791,7</b>	
<b>День 2</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Завтрак</b>	Биточки рубленые из индейки с маслом (филе индейки, хлеб пшен., масло слив., соль йод., масло сл)	65/5	10,85	13,6	9,29	182	973
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	8,2	5,3	35,9	224,6	632
	Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая с витаминами, вода)	200	0	0	18,6	74	1014
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,875	0,25	12,75	62,5	-
	Яблоко	124	0,49	0,49	12,15	58	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>569</b>	<b>21,415</b>	<b>19,64</b>	<b>88,69</b>	<b>601,1</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Завтрак</b>	Биточки рубленые из индейки с маслом (филе индейки, хлеб пшен., масло слив., соль йод., масло сл.)	75/5	12,51	15,1	10,71	209	973
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	160	8,75	5,71	38,3	229	632
	Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая с витаминами, вода)	200	0	0	18,6	74	1014
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,875	0,25	12,75	62,5	-
	Яблоко	116	0,464	0,464	11,36	54	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>581</b>	<b>23,599</b>	<b>21,524</b>	<b>91,72</b>	<b>628,5</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
	Закуска порционная (огурцы свежие)	60	0,42	0,06	1,14	6,6	982
	Суп картофельный с макаронными изделиями, с курицей (грудка кур, картофель, лапша Роллтон, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит.)	25/250	9,69	8,23	18,91	168	983

Обед	Сеченики Посольские с маслом (горбуша, хлеб пш., лук репч., молоко, яйцо, мука пшен., масло растит.. соль йодир)	90/6	15,37	20,07	7,73	238	252
	Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	150	3,6	4,78	36,4	203	552
	Кисель витаминизированный (кисель вит, вода)	200	0,75	0	18	75	
	Хлеб пшеничный йодированный	32	2,4	0,32	16,32	80	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>833</b>	<b>34,21</b>	<b>33,82</b>	<b>110,38</b>	<b>809,6</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	100	0,7	0,1	1,9	11	982
	Суп картофельный с макаронными изделиями, с курицей (грудка кур, картофель, лапша Роллтон, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит.)	25/250	9,69	8,23	18,91	168	983
	Сеченики Посольские с маслом (горбуша, хлеб пш., лук репч., молоко, яйцо, мука пшен., масло растит.. соль йодир)	100/7	17,08	21,73	8,58	288	252
	Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	180	4,3	5,7	43,7	243	552
	Кисель витаминизированный (кисель вит, вода)	200	0,75	0	18	75	
	Хлеб пшеничный йодированный	36	2,7	0,36	16,36	90	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>923</b>	<b>36,87</b>	<b>36,42</b>	<b>117,35</b>	<b>924,5</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 2. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>60,575</b>	<b>61,08</b>	<b>247,87</b>	<b>1713,7</b>	
<b>Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>65,419</b>	<b>65,564</b>	<b>257,87</b>	<b>1856</b>	
<b>День 3</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							

<b>Завтрак</b>	Каша молочная пшеничная с маслом (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	190/10	7,3	11	36	254	515
	Ватрушка Королевская (творог, масло слив., сахар, мука пшен., яйцо)	130	17,99	16,73	51,92	248	397
	Хлеб пшеничный йодированный	34	2,55	0,34	17,34	85	-
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,55	1,45	2,17	28	603
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>564</b>	<b>29,39</b>	<b>29,52</b>	<b>107,43</b>	<b>615</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	274	515
	Ватрушка Королевская (творог, масло слив., сахар, мука пшен., яйцо)	140	19,37	18,01	55,91	275	397
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,3	100	
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,55	1,45	2,17	28	603
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>590</b>	<b>32,13</b>	<b>31,37</b>	<b>118,49</b>	<b>677</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
	Котлета Домашняя с соусом (говядина, свинина, лук репч., сухари панир., яйцо, хлеб пшен., соль йод., соус кр осн.) 60/30	90	8,2	13,2	8,02	194	246
	Картофель отварной (картофель, масло слив., соль йод.)	150	2,8	3,8	22,3	135	313
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,3	50	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
	Яблоко	126	0,5	0,5	12,34	59,2	
<b>Итого за обед:</b>		<b>871</b>	<b>19,21</b>	<b>26,5</b>	<b>90,17</b>	<b>671,7</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							

Обед	Уха Рыбацкая (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	15/250	4,18	8,42	16,23	157,5	17
	Котлета Домашняя с соусом (говядина, свинина, лук репч., сухари панир., яйцо, хлеб пшен., соль йод., соус кр осн.) 80/30	110	12,2	19,2	11,1	267	246
	Картофель отварной (картофель, масло слив., соль йод.)	180	3,4	4,6	26,7	162	313
	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	135	0,54	0,54	13,23	63	
<b>Итого за обед:</b>		<b>940</b>	<b>23,895</b>	<b>33,33</b>	<b>99,01</b>	<b>798,5</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 3. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>59,3</b>	<b>67,82</b>	<b>250,7</b>	<b>1649,7</b>	
<b>Итого за день 3. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>66,725</b>	<b>76,5</b>	<b>270,6</b>	<b>1838,5</b>	
<b>День 4</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
Завтрак	Закуска порционная (огурцы свежие)	65	0,455	0,065	1,235	7,15	982
	Сосиски отварные с маслом	80/5	8,84	22,74	0,385	241	636
	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	0,294	0,122	16,85	69,9	645a
	Хлеб пшеничный йодированный	26	1,95	0,26	13,26	65	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>526</b>	<b>16,839</b>	<b>27,087</b>	<b>64,43</b>	<b>570,55</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
	Закуска порционная (огурцы свежие)	70	0,49	0,07	1,33	7,7	982

<b>Завтрак</b>	Сосиски отварные с маслом	80/8	8,86	24,92	0,42	281	636
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	170	6,01	4,45	37,09	212	307
	Компот из свежих яблок и изюма с вит С (яблоки св., изюм, сахар-песок, лимон.кислота, аскорб. кислота)	200	0,294	0,122	16,85	69,9	645a
	Хлеб пшеничный йодированный	29	2,17	0,29	14,79	72,5	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>557</b>	<b>17,824</b>	<b>29,852</b>	<b>70,48</b>	<b>643,1</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Обед</b>	Закуска порционная (горошек консервированный)	65	2,01	0,13	4,22	26	1007
	Щи из свежей капусты со сметаной (картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод, сметана.)	250/10	2,01	6,07	8,66	97	197
	Чахохбили из курицы по-школьному (грудка кур, масло сл, лук репч, томат паста, соль, чеснок, лимон,) 50/50	100	12,65	15,48	4,45	207	288a
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йод.)	150	4,32	4,07	29,55	182	585
	Чай с вареньем (чай, варенье)	200/20	0,3	0,08	12,8	53,3	621
	Хлеб пшеничный йодированный	32	2,4	0,32	16,32	80	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>847</b>	<b>25,67</b>	<b>26,51</b>	<b>87,88</b>	<b>684,3</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Обед</b>	Закуска порционная (горошек консервированный)	100	3,1	0,2	6,5	100	1007
	Щи из свежей капусты со сметаной (картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод, сметана.)	250/10	2,01	6,07	8,66	97	197
	Чахохбили из курицы по-школьному (грудка кур, масло сл, лук репч, томат паста, соль, чеснок, лимон,) 50/50	100	12,65	15,48	4,45	207	288a
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йод.)	180	5,18	4,89	35,4	226	

	Чай с вареньем (чай, варенье)	200/20	0,3	0,08	12,8	53,3	621
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,875	0,25	12,75	62,5	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>910</b>	<b>26,765</b>	<b>27,27</b>	<b>90,46</b>	<b>795,3</b>	
<b>Полдник</b>	Сочни с творогом (мука пш., яйцо, соль йод., сахар-песок, масло слив., творог, сметана)	75	8,163	8,7	29,2	228	646
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
<b>Итого за полдник:</b>		<b>275</b>	<b>8,213</b>	<b>8,72</b>	<b>38,3</b>	<b>265</b>	
<b>Итого за день 4. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>50,722</b>	<b>62,317</b>	<b>190,61</b>	<b>1519,85</b>	
<b>Итого за день 4. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>52,802</b>	<b>65,842</b>	<b>199,24</b>	<b>1703,4</b>	
<b>День 5</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Завтрак</b>	Котлета Мечта с маслом (горбуша, свинина, хлеб пш, молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., масло сл)	65/5	11,1	13,76	7,64	198	251a
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	150	3,06	4,43	20	132	371
	Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон. кислота)	200	0,57	0,079	19,55	81	611a
	Хлеб пшеничный йодированный	29	2,7	0,29	14,79	72,5	-
	Яблоко	121	0,48	0,48	11,85	56	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>570</b>	<b>17,91</b>	<b>19,039</b>	<b>73,83</b>	<b>539,5</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Завтрак</b>	Котлета Мечта с маслом (горбуша, свинина, хлеб пш, молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., масло сл)	65/5	11,1	13,76	7,64	198	251a
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	180	3,67	5,32	24,05	158	371
	Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон. кислота)	200	0,57	0,079	19,55	81	611a
	Хлеб пшеничный йодированный	32	2,4	0,32	16,32	80	-
	Яблоко	121	0,48	0,48	11,85	56	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>603</b>	<b>18,22</b>	<b>19,959</b>	<b>79,41</b>	<b>573</b>	



Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	60	0,42	0,06	1,14	6,6	982
	Суп картофельный с бобовыми, с колбасой п/к (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., колбаса п/к)	25/250	8,4	7,6	17,7	173	157
	Фрикадельки из индейки с соусом кр осн (филе индейки, хлеб пшен., молоко, соль йод.,соус красн.осн.)70/30	100	11,07	11,65	8,33	182	978
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	170	8,2	5,3	35,9	224,6	632
	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	200	0,382	0,138	15,48	64	667a
	Хлеб пшеничный йодированный	34	3	0,32	17	85	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
<b>Итого за обед:</b>	<b>859</b>	<b>33,452</b>	<b>25,428</b>	<b>107,43</b>	<b>774,2</b>		
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	100	0,7	0,1	1,9	11	982
	Суп картофельный с бобовыми, с колбасой п/к (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., колбаса п/к)	25/250	8,4	7,6	17,7	173	157
	Фрикадельки из индейки с соусом кр осн (филе индейки, хлеб пшен., молоко, соль йод.,соус красн.осн.)80/30	110	12,62	13,15	9,27	206	978
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	190	9,85	6,42	43,09	269	632
	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	200	0,382	0,138	15,48	64	667a
	Хлеб пшеничный йодированный	34	3	0,32	17	85	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5	-
<b>Итого за обед:</b>	<b>934</b>	<b>36,602</b>	<b>28,028</b>	<b>114,34</b>	<b>857,5</b>		
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	-
<b>Итого за полдник:</b>	<b>275</b>	<b>4,44</b>	<b>8,64</b>	<b>34,63</b>	<b>235,33</b>		
<b>Итого за день 5. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>55,802</b>	<b>53,107</b>	<b>215,89</b>	<b>1549,03</b>	

<b>Итого за день 5. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>59,262</b>	<b>56,627</b>	<b>228,38</b>	<b>1665,83</b>	
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 6</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша молочная Боярская (пшено, молоко сгущ, сахар-песок, изюм, соль йод., масло слив.)	150	6,2	13,22	31,97	271	1047
	Бутерброд с сыром (сыр Российский,, хлеб пшеничн.)	ноя.26	4,2	3,46	11,22	95	1017
	Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,8	1,6	13,2	75,2	986
	Молоко в п/у	1/200	5,8	6,4	9,4	120	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>587</b>	<b>18</b>	<b>24,68</b>	<b>65,79</b>	<b>561,2</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша молочная Боярская (пшено, молоко сгущ, сахар-песок, изюм, соль йод., масло слив.)	170	6,86	15,01	48,09	355	1047
	Бутерброд с сыром (сыр Российский,, хлеб пшеничн.)	дек.29	4,65	3,79	12,75	106	1017
	Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,8	1,6	13,2	75,2	986
	Молоко в п/у	1/200	5,8	6,4	9,4	120	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>611</b>	<b>19,11</b>	<b>26,8</b>	<b>83,44</b>	<b>656,2</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Обед</b>	Суп-лапша домашняя с курицей (грудка куриная., лапша домашняя роллтон, лук репч., морковь, масло раст, соль йодир.)	20/250	7,31	9,51	13,42	168	694
	Колбаса отварная с соусом красным основным (колбаса , соус красн.осн)	70/30	8,64	14,18	2,57	172	625
	Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	150	3,6	4,78	36,4	193	552
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,87	0,25	12,75	62,5	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5	-
	Яблоки свежие	144	0,57	0,57	14,11	67	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>914</b>	<b>23,69</b>	<b>29,61</b>	<b>98,25</b>	<b>749</b>	

Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Суп-лапша домашняя с курицей (грудка куриная, лапша домашняя роллтон, лук репч., морковь, масло раст, соль йодир.)	20/250	7,31	9,51	13,42	168	694
	Колбаса отварная с соусом красным основным (колбаса, соус красн.осн)	90/30	11,05	18,09	2,84	218	625
	Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	180	4,3	5,7	43,7	243	552
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,87	0,25	12,75	62,5	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5	-
	Яблоки свежие	151	0,6	0,6	14,79	70	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>971</b>	<b>26,83</b>	<b>34,47</b>	<b>106,5</b>	<b>848</b>	
Полдник	Булочка с повидлом Обсыпная (мука, сахар-песок, дрожжи, масло сл. соль йодир., повидло)	75	4,83	8,63	42,33	266	340
	Молоко питьевое	200	5,8	6,4	9,4	120	
<b>Итого за полдник:</b>		<b>275</b>	<b>10,63</b>	<b>15,03</b>	<b>51,73</b>	<b>386</b>	
<b>Итого за день 6. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>52,32</b>	<b>69,32</b>	<b>215,77</b>	<b>1696,2</b>	
<b>Итого за день 6. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>56,57</b>	<b>76,3</b>	<b>241,67</b>	<b>1890,2</b>	
<b>День 7</b>							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Закуска порционная (огурцы св)	40	0,28	0,04	0,76	4,4	982
	Запеканка из печени с рисом с маслом (печень говяж., свинина, лук репч., мука пшен., яйцо, масло подсолн., сухари панир., масло слив.)	75/5	9,47	17,3	10,06	219	331
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	150	4,4	3,93	25,33	187	307
	Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар-песок лимон кислоты аскорб)	200	0,57	0,079	19,55	81	611a
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,875	0,25	12,75	62,5	-
	Яблоко свежее	122	0,48	0,48	11,95	57	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>617</b>	<b>17,075</b>	<b>22,079</b>	<b>80,4</b>	<b>610,9</b>	
Возрастная категория: 12 лет и старше							

<b>Завтрак</b>	Закуска порционная (огурцы св)	40	0,28	0,04	0,76	4,4	982
	Запеканка из печени с рисом с маслом (печень говяж., свинина, лук репч., мука пшен., яйцо, масло подсолн., сухари панир., масло слив.)	85/5	10,73	18,66	11,4	261	331
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир.)	180	6,3	4,71	39,2	225	307
	Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон.кислота, аскорб кислота)	200	0,57	0,079	19,55	81	611a
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,875	0,25	12,75	62,5	-
	Яблоко свежее	113	0,45	0,45	11,07	53	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>648</b>	<b>20,205</b>	<b>24,189</b>	<b>94,73</b>	<b>686,9</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Обед</b>	Суп картофельный, с курицей (грудка куриная, картофель, морковь, лук репч., масло подсолн., соль йод.)	15/250	5,85	5,92	18,06	149	698
	Котлета мясная с соусом красным основным (говядина, свинина, хлеб, сухари паниров., соль йодир., масло подсолн., соус красн.осн)	60/30	8,51	14,06	10,3	201	1055
	Перловка с овощами (крупа перловая, морковь, лук репч., масло растит., томат.паста, масло слив., соль йодир.)	150	4,37	15,07	29,1	269	309
	Компот из свежих яблок с вит С (яблоки, сахар, лимон.кислота, аскорб кислота)	200	0,152	0,15	18,09	74	645
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,87	0,25	12,75	62,5	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
	Яблоко	111	0,44	0,44	10,87	52	
<b>Итого за обед:</b>		<b>861</b>	<b>23,172</b>	<b>36,25</b>	<b>111,05</b>	<b>846,5</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
	Суп картофельный, с курицей (грудка куриная, картофель, морковь, лук репч., масло подсолн., соль йод.)	15/250	5,85	5,92	18,06	149	698
	Котлета мясная с соусом красным основным (говядина, свинина, хлеб, сухари паниров., соль йодир., масло подсолн., соус красн.осн)	80/30	12,46	13,87	13,14	227	1055

Обед	Перловка с овощами (крупа перловая, морковь, лук репч., масло растит., томат.паста, масло слив., соль йодир.)	180	5,24	18,09	34,9	323	309
	Компот из свежих яблок с вит С (яблоки, сахар, лимон.кислота, аскорб кислота)	200	0,152	0,15	18,09	74	645
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,87	0,25	12,75	62,5	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
	Яблоко	128	0,51	0,51	12,54	60	
<b>Итого за обед:</b>		<b>923</b>	<b>28,062</b>	<b>39,15</b>	<b>121,36</b>	<b>934,5</b>	
Полдник	Сосиска, запеченная в тесте (тесто сд., сосиска, яйцо)	40/50	9,8	15	27,7	285	55
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
<b>Итого за полдник:</b>		<b>290</b>	<b>9,85</b>	<b>15,02</b>	<b>36,8</b>	<b>322</b>	
<b>Итого за день 7. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>49,748</b>	<b>71,056</b>	<b>210,85</b>	<b>1729,5</b>	
<b>Итого за день 7. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>53,738</b>	<b>75,766</b>	<b>231,31</b>	<b>1839,4</b>	
<b>День 8</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
Завтрак	Каша молочная ячневая с маслом (крупа ячневая, молоко сгущ, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	170/5	5,73	5,55	38,62	217	1049
	Запеканка из творога с повидлом (творог, крупа манная, сахар-песок, яйцо куриное, масло слив.)	120/20	23,89	8,45	31,11	293	342
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,31	75	-
	Чай с молоком (чай, молоко)	50/150	1,55	1,45	2,17	29	603
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>545</b>	<b>33,42</b>	<b>15,75</b>	<b>87,21</b>	<b>614</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
Завтрак	Каша молочная ячневая с маслом (крупа ячневая, молоко сгущ., сахар-песок, соль йод., масло слив.)	200/8	6,76	8,44	45,47	285	1049
	Запеканка из творога с повидлом (творог, крупа манная, сахар-песок, яйцо куриное, масло слив., сухари панир, повидло)	120/20	23,89	8,45	31,11	293	342
	Хлеб пшеничный йодированный	29	2,17	0,29	14,79	72,5	-
	Чай с молоком (чай, молоко)	50/150	1,55	1,45	2,17	29	603
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>577</b>	<b>34,37</b>	<b>18,63</b>	<b>93,54</b>	<b>679,5</b>	

Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционная (огурцы св)	60	0,42	0,06	1,14	6,6	982
	Щи из свежей капусты со сметаной ( картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод, сметана.)	250/10	2,01	6,07	8,66	116	197
	Биточки рыбные (горбуша, хлеб, сухари панир., масло раст, соль йод)	90	13,55	11,53	12,7	219	626
	Пюре картофельное (картофель, молоко т/п, масло .сл)	160	3	4,4	20	140,8	371
	Напиток из облепихи протертой с сахаром (облепиха, протертая с сахаром, сахар-песок)	200	0,26	1,18	19,8	91	904
	Хлеб пшеничный йодированный	26	1,95	0,26	13,26	65	-
	Хлеб ржаной	25	1,5	0,25	10	49	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>821</b>	<b>22,69</b>	<b>23,75</b>	<b>85,56</b>	<b>687,4</b>	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционная (огурцы св)	100	0,7	0,1	1,9	11	982
	щи из свежей капусты со сметаной (картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод, сметана.)	250/10	2,01	6,07	8,66	116	197
	Биточки рыбные (горбуша, хлеб, сухари панир., масло раст, соль йод, )	100	15,05	12,81	14,2	252	626
	Пюре картофельное (картофель, молоко т/п, масло .сл)	180	3,67	5,32	24,05	158	371
	Напиток из облепихи протертой с сахаром (облепиха, протертая с сахаром, сахар-песок)	200	0,26	1,18	19,8	91	904
	Хлеб пшеничный йодированный	34	2,55	0,34	17,34	85	-
	Хлеб ржаной	25	1,5	0,25	10	49	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>899</b>	<b>25,74</b>	<b>26,07</b>	<b>95,95</b>	<b>762</b>	
Полдник	Рогалик сахарный (мука, сл.масло, яйцо, сахар-песок, сода)	75	5,5	17,4	42	347	332
	Молоко питьевое	200	5,8	6,4	9,4	120	
<b>Итого за полдник:</b>		<b>275</b>	<b>11,3</b>	<b>23,8</b>	<b>51,4</b>	<b>467</b>	
<b>Итого за день 8. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>67,892</b>	<b>75,8</b>	<b>249,66</b>	<b>1927,5</b>	

<b>Итого за день 8. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>73,732</b>	<b>81,58</b>	<b>266,3</b>	<b>2081</b>	
<b>День 9</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Завтрак</b>	Фрикадельки из индейки (филе индейки, хлеб пшен., молоко, соль йод.)	80	12,37	12,03	7,48	188	978
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йод.)	150	4,32	4,07	29,5	165	585
	Чай с медом (чай, мед)	200/20	0,3	0,04	10,99	45	977
	Хлеб пшеничный йодированный	28	2,1	0,28	14,28	70	
	Яблоко свежее	125	0,5	0,5	12,25	58	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>603</b>	<b>19,59</b>	<b>16,92</b>	<b>74,5</b>	<b>526</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Завтрак</b>	Фрикадельки из индейки с маслом (филе индейки, хлеб пшен., молоко, соль йод., масло слив.)	80/5	12,41	15,66	7,55	221	978
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йод.)	170	4,89	4,62	33,4	195	585
	Чай с медом (чай, мед)	200/20	0,3	0,04	10,99	45	977
	Хлеб пшеничный йодированный	27	2,02	0,27	13,77	67,5	-
	Яблоко свежее	125	0,5	0,5	12,25	58	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>627</b>	<b>20,12</b>	<b>21,09</b>	<b>77,96</b>	<b>586,5</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
	Котлеты из индейки с соусом белым основным (филе индейки, хлеб пшен., масло слив., соль йод., соус белый осн.) 60/30	90	10,1	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 изюма с витамином С (изюм, сахар-песок, лимон .кислота)	200	0,43	0,088	21,05	86	435a

	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	50	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
	Яблоко свежее	112	0,44	0,44	10,97	52	
<b>Итого за обед:</b>		<b>857</b>	<b>26,83</b>	<b>25,108</b>	<b>115,76</b>	<b>781,1</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
	Котлеты из индейки с соусом белым основным (филе индейки, хлеб пшен., масло слив., соль йод., соус белый осн.) 80/30	110	16,63	15,3	14,2	262	973
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	9,85	6,4	43,09	269	632
	Компот из изюма с витамином С (изюм, сахар-песок, лимон, кислота)	200	0,43	0,088	21,05	86	435a
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,875	0,25	12,75	62,5	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
	Яблоко свежее	121	0,48	0,48	11,85	56	
<b>Итого за обед:</b>		<b>921</b>	<b>35,425</b>	<b>31,298</b>	<b>131,05</b>	<b>932</b>	
<b>Полдник</b>	Коржик Загорский (мука пшен., масло слив., яйцо, молоко, соль йод.)	75	4,2	5,9	39,3	227	414
	Чай с лимоном (чай, лимон, сахар-песок)	200/4	0,22	0,05	9,22	38	432
<b>Итого за полдник:</b>		<b>279</b>	<b>4,42</b>	<b>5,95</b>	<b>48,52</b>	<b>265</b>	
<b>Итого за день 9. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>46,7</b>	<b>46,62</b>	<b>208,58</b>	<b>1478,4</b>	
<b>Итого за день 9. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>50,28</b>	<b>53,11</b>	<b>222,43</b>	<b>1613,5</b>	
<b>День 10</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Завтрак</b>	Котлета Мечта с маслом (минтай, хлеб пшен., яйцо, лук репч., соль йод., масло раст.)	75/5	10,4	15,74	8,8	218	251a
	Картофель отварной (картофель, масло слив., соль йод.)	150	2,8	3,8	22,3	135	313
	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	200	0,38	0,13	18,2	75	667



	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,87	0,25	12,75	62,5	-
	Яблоко	119	0,47	0,47	11,66	55	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>574</b>	<b>15,92</b>	<b>20,39</b>	<b>73,71</b>	<b>545,5</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Завтрак</b>	Котлета Мечта с маслом (минтай, хлеб пшен., яйцо, лук репч., соль йод., масло раст.)	75/5	10,4	15,74	8,8	218	251a
	Картофель отварной (картофель, масло слив., соль йод.)	180	3,4	4,6	26,7	162	313
	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	200	0,38	0,13	18,2	75	667
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,87	0,25	12,75	62,5	-
	Яблоко	125	0,5	0,5	12,25	58	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>610</b>	<b>16,55</b>	<b>21,22</b>	<b>78,7</b>	<b>575,5</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
	Борщ из свежей капусты с картофелем, со сметаной (картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод, сметана.)	250/15	2,16	6,06	13,15	126	165
	Запеканка из печени с рисом с маслом (печень говяж., свинина, лук репч., мука пшен., яйцо, масло подсолн., сухари панир., масло слив.)	90/5	11,36	24,84	12,06	315	331
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	150	4,4	3,93	25,33	187	307
	Компот из кураги с вит С (курага, сухар, лимон.кислота, аскорб кислота)	200	0,988	0,056	18,36	77,9	669a
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	100	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>932</b>	<b>23,978</b>	<b>35,646</b>	<b>100,34</b>	<b>862</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
	Закуска порционная (огурцы свежие)	100	0,7	0,1	1,9	11	982
	Борщ из свежей капусты с картофелем, со сметаной (картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод, сметана.)	250/15	2,16	6,06	13,15	126	165

Обед	Запеканка из печени с рисом с маслом (печень говяж., свинина, лук репч., мука пшен., яйцо, масло подсолн., сухари панир., масло слив.)	100/6	12,62	27,92	13,41	355	331
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	180	6,3	4,7	39,2	225	307
	Компот из кураги с вит С (курага, сухар, лимон.кислота, аскорб кислота)	200	0,988	0,056	18,36	77,9	669a
	Хлеб пшеничный йодированный	39	2,92	0,39	19,89	97,5	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>1000</b>	<b>27,338</b>	<b>39,526</b>	<b>115,81</b>	<b>941,9</b>	
Полдник	Пирожки печеные с фаршем из индейки с рисом	75	9,11	8,12	29,36	227	60
	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>9,41</b>	<b>8,2</b>	<b>42,06</b>	<b>280,1</b>	
<b>Итого за день 10. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>33,828</b>	<b>44,286</b>	<b>153,37</b>	<b>1194,1</b>	
<b>Итого за день 10. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>72,173</b>	<b>79,024</b>	<b>288,92</b>	<b>2154</b>	
Среднее значение за период по завтракам 7-11 лет			20,8829	20,9965	79,637	573,902	
Среднее значение за период по обедам 7-11 лет			25,5602	29,5292	100,562	764,83	
Среднее значение за период по полдникам 7-11 лет			7,9653	11,058	47,051	321,743	
Среднее значение за период по завтракам 12 лет и старше			22,2276	23,1462	87,484	630,69	
Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше			29,2297	32,9232	110,545	865,42	
Среднее значение за период по полдникам 12 лет и старше			7,9653	11,058	47,051	321,743	