



«Согласовано»  
Директор

"05" сентября 2022 г.

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

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

| Прием пищи                                   | Наименование блюда  | Вес блюда  | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--|---|------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|
|  |   |            | Белки            | Жиры         | Углеводы     |                         |             |
| <b>Неделя 4</b>                              |   |            |                  |              |              |                         |             |
| <b>День 1</b>                                |   |            |                  |              |              |                         |             |
| <b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>        |   |            |                  |              |              |                         |             |
| Завтрак                                      | Фрикадельки из индейки (филе индейки, хлеб, молоко, соль йод., масло раст.)             | 80/3       | 15,6             | 4,11         | 7,98         | 131,33                  | 978         |
|  | Картофельное пюре (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)                           | 150        | 3,09             | 4,47         | 20,1         | 132,99                  | 371         |
|  | Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар, лимон.кислота, аскорб.кислота) | 200        | 0,57             | 0            | 19,55        | 80,48                   | 611а        |
|  | Хлеб пшеничный йодированный   | 30         | 2,18             | 0,29         | 14,79        | 70,47                   |             |
|  | Сок фруктовый в потребительской упаковке  | 1/200      | 1,4              | 0,4          | 22,8         | 100,4                   | -           |
| <b>Итого за завтрак:</b>                     |   | <b>663</b> | <b>22,84</b>     | <b>9,27</b>  | <b>85,22</b> | <b>515,67</b>           |             |
| <b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b> |   |            |                  |              |              |                         |             |
| Завтрак                                      | масло раст...)  | 80/5       | 15,98            | 4,21         | 8,17         | 134,49                  | 978         |
|  | Картофельное пюре (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)                           | 180        | 3,71             | 5,36         | 24,12        | 159,59                  | 371         |
|  | Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар, лимон.кислота, аскорб.кислота) | 200        | 0,57             | 0            | 19,55        | 80,48                   | 611а        |
|  | Хлеб пшеничный йодированный   | 27         | 2,03             | 0,27         | 13,77        | 65,61                   |             |
|  | Сок фруктовый в потребительской упаковке  | 1/200      | 1,4              | 0,4          | 22,8         | 100,4                   | -           |
| <b>Итого за завтрак:</b>                     |   | <b>692</b> | <b>23,69</b>     | <b>10,24</b> | <b>88,41</b> | <b>540,57</b>           |             |
| <b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>        |   |            |                  |              |              |                         |             |
|  | Закуска порционная (помидоры свежие)  | 60         | 0,66             | 0,12         | 2,28         | 12,84                   | 982         |

|   |  |             |              |              |               |                |          |
|---|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------|
| Обед  | Закуска порционная (помидоры свежие)   | 60          | 0,66         | 0,12         | 2,28          | 12,84          | 982      |
|   | Суп-лапша домашняя с курицей (грудка куриная., лапша домашняя роллтон, лук репч., морковь, масло раст, соль йодир.)                  | 15/250      | 5,42         | 4,78         | 10,1          | 105,1          | 694/1058 |
|   | Котлета Незнайка с соусом крас. осн (говядина, молоко, хлеб пш.йодир., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс. соль йдир.) 80/20 | 100         | 12,93        | 12,62        | 12,45         | 215,04         | 225a/370 |
|   | Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)  | 150         | 6,2          | 4,74         | 37,98         | 219,36         | 632      |
|   | Хлеб пшеничный йодированный  | 20          | 1,5          | 0,2          | 10,2          | 48,6           | -        |
|   | Хлеб ржаной  | 20          | 1,06         | 0,19         | 6,34          | 31,3           | -        |
|   | Сок фруктовый в потребительской упаковке   | 1/200       | 1,4          | 0,4          | 22,8          | 100,4          | -        |
| <b>Итого за обед:</b>   |  | <b>825</b>  | <b>29,17</b> | <b>23,05</b> | <b>102,15</b> | <b>732,64</b>  | <b>-</b> |
| <b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>                  |  |             |              |              |               |                |          |
| Обед  | Закуска порционная (помидоры свежие)   | 100         | 1,1          | 0,2          | 3,8           | 21,4           | 982      |
|   | Суп-лапша домашняя с курицей (грудка куриная., лапша домашняя роллтон, лук репч., морковь, масло раст, соль йодир.)                  | 15/250      | 6,84         | 6,03         | 12,75         | 132,63         | 694/1058 |
|   | Котлета Незнайка с соусом крас. осн (говядина, молоко, хлеб пш.йодир., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс. соль йдир.) 80/30 | 110         | 14,97        | 14,61        | 14,41         | 249            | 225/370  |
|   | Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)  | 180         | 7,43         | 5,69         | 45,58         | 263,23         | 632      |
|   | Хлеб пшеничный йодированный  | 30          | 2,93         | 0,39         | 19,89         | 94,77          | -        |
|   | Хлеб ржаной  | 30          | 1,98         | 0,36         | 11,88         | 58,68          | -        |
|   | Сок фруктовый в потребительской упаковке   | 1/200       | 1,4          | 0,4          | 22,8          | 100,4          | -        |
| <b>Итого за обед:</b>   |  | <b>1115</b> | <b>36,65</b> | <b>27,68</b> | <b>131,11</b> | <b>920,11</b>  | <b>-</b> |
| Полдник   | Булочка с повидлом Обсыпная (мука, сахар-песок, дрожжи, масло сл. соль йодир., повидло)  | 75          | 4,74         | 2,57         | 42,16         | 209,04         | 340      |
|   | Молоко питьевое  | 200         | 5,8          | 6,4          | 9,4           | 120            | 106      |
| <b>Итого за полдник:</b>                                      |  | <b>275</b>  | <b>8,35</b>  | <b>11,55</b> | <b>42,37</b>  | <b>308</b>     |          |
| <b>Итого за день 1. Возрастная категория: 7-11 лет</b>        |  |             | <b>56,61</b> | <b>52,89</b> | <b>228,24</b> | <b>1616,46</b> |          |
| <b>Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше</b> |  |             | <b>63,8</b>  | <b>63,17</b> | <b>255,29</b> | <b>1846,07</b> |          |
| <b>День 2</b>   |  |             |              |              |               |                |          |
| <b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>                         |  |             |              |              |               |                |          |

|  |  |            |              |              |              |               |         |
|--|--|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------|
| <b>Завтрак</b>                               | Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшеничный)  | 20/43      | 7,2          | 5,12         | 24,1         | 171,25        | 868     |
|  | Хлебцы рыбные с маслом ( минтай, хлеб, молоко 3,2%, яйцо, масло сл., соль йод.)                | 85/10      | 13,36        | 8,25         | 6,5          | 153,66        | 743     |
|  | Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йод.)   | 160        | 3,84         | 5,1          | 38,87        | 216,78        | 552     |
|  | Чай с вареньем (чай, варенье)  | 200/20     | 0,06         | 0,02         | 13,47        | 54,3          | 621     |
| <b>Итого за завтрак:</b>                     |  | <b>538</b> | <b>24,46</b> | <b>18,49</b> | <b>82,94</b> | <b>595,99</b> |         |
| <b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b> |  |            |              |              |              |               |         |
| <b>Завтрак</b>                               | Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшеничный)  | 21/41      | 7,08         | 5,04         | 23,72        | 168,53        | 868     |
|  | Хлебцы рыбные с маслом ( минтай, хлеб, молоко 3,2%, яйцо, масло сл., соль йод.)                | 90/10      | 14,07        | 8,68         | 6,84         | 161,75        | 743     |
|  | Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йод.)   | 190        | 4,57         | 6,06         | 46,16        | 257,43        | 552     |
|  | Чай с вареньем (чай, варенье)  | 200/20     | 0,06         | 0,02         | 13,47        | 54,3          | 621     |
| <b>Итого за завтрак</b>                      |  | <b>572</b> | <b>25,78</b> | <b>19,8</b>  | <b>90,19</b> | <b>642,01</b> |         |
| <b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>        |  |            |              |              |              |               |         |
| <b>Обед</b>                                  | Закуска порционная (огурцы свежие)   | 60         | 0,48         | 0,06         | 1,5          | 8,46          | 982     |
|  | Суп картофельный с фаршем (фарш говяж., картофель, морковь, лук репч., масло раст., соль йод.) | 5/250      | 5,04         | 4,63         | 17,7         | 132,64        | 698/998 |
|  | Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., мука , соль йод.) 40/50           | 90         | 10,53        | 11,22        | 3,23         | 156,09        | 550     |
|  | Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное, соль йод.)                   | 150        | 5,42         | 4,07         | 31,8         | 185,45        | 307     |
|  | Компот из свежих груш с витамином С (груши, сахар-песок, лимон .кислота, витамин)              | 200        | 0,15         | 0,11         | 14,65        | 60,19         | 692 а   |
|  | Хлеб пшеничный йодированный  | 35         | 2,63         | 0,35         | 17,85        | 85,05         | -       |
|  | Хлеб ржаной  | 20         | 1,32         | 0,24         | 7,92         | 39,12         | -       |
| <b>Итого за обед:</b>                        |  | <b>810</b> | <b>25,57</b> | <b>20,68</b> | <b>94,65</b> | <b>667</b>    |         |
| <b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b> |  |            |              |              |              |               |         |
|  | Закуска порционная (огурцы свежие)   | 100        | 0,8          | 0,1          | 2,5          | 14,1          | 982     |
|  | Суп картофельный с фаршем (фарш говяж., картофель, морковь, лук репч., масло раст., соль йод.) | 5/250      | 5,04         | 4,63         | 17,7         | 132,64        | 698/998 |

|   |   |            |              |              |               |                |       |
|---|---|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------|
| Обед  | Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., мука, соль йод.) 45/60   | 105        | 12,29        | 13,1         | 3,77          | 182,1          | 550   |
|   | Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное, соль йод.)  | 200        | 7,22         | 5,42         | 42,4          | 247,26         | 307   |
|   | Компот из свежих груш с витамином С (груши, сахар-песок, лимон .кислота, витамин)   | 200        | 0,15         | 0,11         | 14,65         | 60,19          | 692 a |
|   | Хлеб пшеничный йодированный   | 35         | 2,63         | 0,35         | 17,85         | 85,05          | -     |
|   | Хлеб ржаной   | 30         | 1,98         | 0,36         | 11,88         | 58,68          | -     |
| <b>Итого за обед:</b>   |   | <b>925</b> | <b>30,11</b> | <b>24,07</b> | <b>110,75</b> | <b>780,02</b>  |       |
| Полдник   | Кокрок Малыш (мука пшен., масло слив., молоко, сахар, яйцо, соль йод, молоко сгущенное вареное)                                       | 75         |              |              |               |                |       |
|   | Чай с лимоном (чай, лимон, сахар-песок)   | 200/4      |              |              |               |                |       |
| <b>Итого за полдник:</b>                                      |   | <b>300</b> | <b>7,05</b>  | <b>10,45</b> | <b>62,17</b>  | <b>369</b>     |       |
| <b>Итого за день 2. Возрастная категория: 7-11 лет</b>        |   |            | <b>57,08</b> | <b>49,62</b> | <b>239,76</b> | <b>1631,99</b> |       |
| <b>Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше</b> |   |            | <b>62,94</b> | <b>54,32</b> | <b>263,11</b> | <b>1791,03</b> |       |
| <b>День 3</b>   |   |            |              |              |               |                |       |
| <b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>                         |   |            |              |              |               |                |       |
| Завтрак   | Каша молочная кукурузная с маслом (крупа кукурузная, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йодир, масло слив.)                               | 150/10     | 5,48         | 4,62         | 36,14         | 208,08         | 623a  |
|   | Запеканка из творога со сгущенным молоком (творог, сахар-песок, яйцо, масло слив., сухари панир., сметана, крупа манная, соль йодир.) | 120/20     | 24,41        | 9,16         | 28,12         | 292,55         | 342   |
|   | Чай черный  | 200        | 0,19         | 0,04         | 0,03          | 1,33           | 1009  |
|   | Хлеб пшеничный йодированный   | 30         | 2,25         | 0,3          | 15,3          | 72,9           | -     |
| <b>Итого за завтрак:</b>                                      |   | <b>530</b> | <b>32,33</b> | <b>14,12</b> | <b>79,59</b>  | <b>574,86</b>  |       |
| <b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>                  |   |            |              |              |               |                |       |
| Завтрак   | Каша молочная кукурузная с маслом (крупа кукурузная, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йодир, масло слив.)                               | 180/10     | 6,51         | 5,49         | 42,92         | 247,09         | 623a  |
|   | Запеканка из творога со сгущенным молоком (творог, сахар-песок, яйцо, масло слив., сухари панир., сметана, крупа манная, соль йодир.) | 125/20     | 25,28        | 9,49         | 29,12         | 303            | 342   |

|  |  |            |              |              |               |               |         |
|--|--|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------|
|  | Чай черный   | 200        | 0,19         | 0,04         | 0,03          | 1,33          | 1009    |
|  | Хлеб пшеничный йодированный  | 30         | 2,25         | 0,3          | 15,3          | 72,9          | -       |
| <b>Итого за завтрак:</b>                     |  | <b>565</b> | <b>34,23</b> | <b>15,32</b> | <b>87,37</b>  | <b>624,32</b> |         |
| <b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>        |  |            |              |              |               |               |         |
| Обед   | Борщ из свежей капусты с картофелем, с фаршем<br>(говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.) | 10/250     | 4,69         | 6,82         | 12,78         | 131,26        | 165/998 |
|  | Котлета Мечта с соусом белым ( минтай, свинина, манка, хлеб пш, молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., соус)                   | 90/20      | 14,27        | 12,26        | 10,01         | 207,46        | 251a    |
|  | Картофель отварной (картофель, масло слив., соль йод.)   | 150        | 2,87         | 3,89         | 22,31         | 135,65        | 604     |
|  | Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар, лимон.кислота, аскорб. кислота)   | 200        | 0,57         | 0            | 19,55         | 80,48         | 611a    |
|  | Хлеб пшеничный йодированный  | 20         | 1,5          | 0,2          | 10,2          | 48,6          | -       |
|  | Хлеб ржаной  | 20         | 1,32         | 0,24         | 7,92          | 39,12         | -       |
|  | Груша св   | 150        | 0,6          | 0,45         | 15,45         | 68,25         |         |
| <b>Итого за обед:</b>                        |  | <b>910</b> | <b>25,82</b> | <b>23,86</b> | <b>98,22</b>  | <b>710,82</b> |         |
| <b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b> |  |            |              |              |               |               |         |
| Обед   | Борщ из свежей капусты с картофелем, с фаршем<br>(говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.) | 10/250     | 4,69         | 6,82         | 12,78         | 131,26        | 165/998 |
|  | Котлета Мечта с соусом белым ( минтай, свинина, манка, хлеб пш, молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., соус)                   | 90/30      | 14,27        | 12,26        | 10,01         | 207,46        | 251a    |
|  | Картофель отварной (картофель, масло слив., соль йод.)   | 200        | 3,82         | 5,18         | 29,74         | 180,86        | 251     |
|  | Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар, лимон.кислота, аскорб. кислота)   | 200        | 0,57         | 0            | 19,55         | 80,48         | 611a    |
|  | Хлеб пшеничный йодированный  | 40         | 3            | 0,4          | 20,4          | 97,2          | -       |
|  | Хлеб ржаной  | 30         | 1,98         | 0,36         | 11,88         | 58,68         | -       |
|  | Груша св   | 200        | 0,8          | 0,6          | 20,6          | 91            |         |
| <b>Итого за обед:</b>                        |  | <b>966</b> | <b>29,13</b> | <b>25,62</b> | <b>124,96</b> | <b>846,94</b> |         |

|   |  |            |              |              |               |                |          |
|---|--|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------|
| Полдник   | Булочка Жаворонок (тесто сдобн., масло слив., мука пш., сахар-песок, соль йодир., дрожжпрес., яйцо)                                | 75         |              |              |               |                | 347      |
|   | Молоко питьевое  | 200        |              |              |               |                | 997      |
| <b>Итого за полдник:</b>                                      |  | <b>310</b> | <b>10,1</b>  | <b>15,08</b> | <b>40,5</b>   | <b>338</b>     |          |
| <b>Итого за день 3. Возрастная категория: 7-11 лет</b>        |  |            | <b>68,25</b> | <b>53,06</b> | <b>218,31</b> | <b>1623,68</b> |          |
| <b>Итого за день 3. Возрастная категория: 12 лет и старше</b> |  |            | <b>73,46</b> | <b>56,02</b> | <b>252,83</b> | <b>1809,26</b> |          |
| <b>День 4</b>   |  |            |              |              |               |                |          |
| <b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>                         |  |            |              |              |               |                |          |
| Завтрак   | Закуска порционная (огурцы свежие)   | 70         | 0,56         | 0,07         | 1,75          | 9,87           | 982      |
|   | Котлета домашняя с маслом слив. (говядина, свинина, хлеб, лук реп., яйцо, сухари, соль йод., масло раст., масло слив)              | 90/5       | 12,52        | 20,51        | 11,16         | 279,31         | 246a/370 |
|   | Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир.)   | 150        | 5,42         | 4,07         | 31,8          | 185,45         | 307      |
|   | Напиток из облепихи протертой с сахаром (облепиха, протертая с сахаром, сахар-песок)   | 200        | 0,25         | 1,11         | 18,67         | 85,67          | 904      |
|   | Хлеб пшеничный йодированный  | 30         | 2,25         | 0,3          | 15,3          | 72,9           | -        |
| <b>Итого за завтрак:</b>                                      |  | <b>545</b> | <b>21</b>    | <b>26,06</b> | <b>78,68</b>  | <b>633,2</b>   |          |
| <b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>                  |  |            |              |              |               |                |          |
| Завтрак   | Закуска порционная (огурцы свежие)   | 100        | 0,8          | 0,1          | 2,5           | 14,1           | 982      |
|   | Котлета домашняя с маслом слив. (говядина, свинина, хлеб, лук реп., яйцо, сухари, соль йод., масло раст., масло слив)              | 90/5       | 12,52        | 20,51        | 11,16         | 279,31         | 246a/370 |
|   | Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир.)   | 180        | 6,5          | 4,88         | 38,16         | 222,53         | 307      |
|   | Напиток из облепихи протертой с сахаром (облепиха, протертая с сахаром, сахар-песок)   | 200        | 0,25         | 1,11         | 18,67         | 85,67          | 904      |
|   | Хлеб пшеничный йодированный  | 40         | 3            | 0,4          | 20,4          | 97,2           | -        |
| <b>Итого за завтрак:</b>                                      |  | <b>615</b> | <b>23,07</b> | <b>27</b>    | <b>90,89</b>  | <b>698,81</b>  |          |
| <b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>                         |  |            |              |              |               |                |          |
|   | Закуска порционная (помидоры свежие)   | 60         | 0,66         | 0,12         | 2,28          | 12,84          | 982      |
|   | Щи из свежей капусты с картофелем и фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.) | 10/250     | 4,49         | 6,82         | 8,3           | 112,54         | 197/998  |

|   |  |            |              |              |               |                |         |
|---|--|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------|
| Обед  | Плов из индейки с овощами (филе индейки, рис, морковь,, лук реп., масло раст., томат, соль йод.)                                   | 50/150     | 20,46        | 17,28        | 39,51         | 395,4          | 1041    |
|   | Напиток с витаминами Витошка (вода, напиток Витошка)   | 200        | 0            | 0            | 19,4          | 77,6           | 1014    |
|   | Хлеб пшеничный йодированный  | 40         | 3            | 0,4          | 20,4          | 97,2           | -       |
|   | Хлеб ржаной  | 30         | 1,98         | 0,36         | 11,88         | 58,68          | -       |
| <b>Итого за обед:</b>   |  | <b>590</b> | <b>30,59</b> | <b>24,98</b> | <b>101,77</b> | <b>754,26</b>  |         |
| <b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>                  |  |            |              |              |               |                |         |
| Обед  | Закуска порционная (помидоры свежие)   | 100        | 1,1          | 0,2          | 3,8           | 21,4           | 982     |
|   | Щи из свежей капусты с картофелем и фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.) | 10/250     | 4,49         | 6,82         | 8,3           | 112,54         | 197/998 |
|   | Плов из индейки с овощами (филе индейки, рис, морковь,, лук реп., масло раст., томат, соль йод.)                                   | 60/160     | 22,51        | 19,01        | 43,46         | 434,94         | 1041    |
|   | Напиток с витаминами Витошка (вода, напиток Витошка)   | 200        | 0            | 0            | 19,4          | 77,6           | 1014    |
|   | Хлеб пшеничный йодированный  | 40         | 3            | 0,4          | 20,4          | 97,2           | -       |
|   | Хлеб ржаной  | 30         | 1,98         | 0,36         | 11,88         | 58,68          | -       |
| <b>Итого за обед:</b>   |  | <b>966</b> | <b>33,08</b> | <b>26,79</b> | <b>107,24</b> | <b>802,36</b>  |         |
| Полдник   | Булочка Изюминка (мука пшенич, сахар-песок, масло слив., яйцо, соль, дрожжи прес., изюм)   | 75         |              |              |               |                |         |
|   | Чай с молоком (чай, молоко)  | 50/150     |              |              |               |                |         |
| <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 4. Возрастная категория: 7-11 лет</b>        |  |            | <b>61,96</b> | <b>69,05</b> | <b>236,75</b> | <b>1817,46</b> |         |
| <b>Итого за день 4. Возрастная категория: 12 лет и старше</b> |  |            | <b>66,52</b> | <b>71,8</b>  | <b>254,43</b> | <b>1931,17</b> |         |
| <b>День 5</b>   |  |            |              |              |               |                |         |
| <b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>                         |  |            |              |              |               |                |         |
| Завтрак   | Каша молочная «Улыбка» с маслом (крупа рисовая, крупа овсяная Геркулес,молоко 3,2%, сахар-песок, соль йодир.)                      | 180/5      | 15,94        | 1,49         | 8,1           | 109,57         | 982     |
|   | Бутерброд с маслом (масло слив., хлеб)   | июл.21     | 3,09         | 4,47         | 20,1          | 132,99         | 18      |
|   | Сыр в индивидуальной упаковке  | 1 шт       | 0,57         | 0            | 19,55         | 80,48          | 309     |

|  |   |            |              |              |              |               |          |
|--|---|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------|
|  | Чай с вареньем (чай, варенье)   | 20/200     | 2,25         | 0,3          | 15,3         | 72,9          | 668a     |
| <b>Итого за завтрак:</b>                     |   | <b>660</b> | <b>21,85</b> | <b>6,26</b>  | <b>63,05</b> | <b>395,94</b> |          |
| <b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b> |   |            |              |              |              |               |          |
| <b>Завтрак</b>                               | Фрикадельки из индейки (филе индейки, хлеб, молоко, соль йод., масло раст..)  | 80         | 15,94        | 1,49         | 8,1          | 109,57        | 982      |
|  | Картофельное пюре (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)   | 180        | 3,71         | 5,36         | 24,12        | 159,59        | 18       |
|  | Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар, лимон.кислота, аскорб. кислота)  | 200        | 0,57         | 0            | 19,55        | 80,48         | 309      |
|  | Хлеб пшеничный йодированный   | 30         | 2,25         | 0,3          | 15,3         | 72,9          | 668a     |
|  | Сок фруктовый в потребительской упаковке  | 1/200      | 1,4          | 0,4          | 22,8         | 100,4         | -        |
| <b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>        |   |            |              |              |              |               |          |
| <b>Обед</b>                                  | Закуска порционная (помидоры свежие)  | 60         | 0,66         | 0,12         | 2,28         | 12,84         | 982      |
|  | Суп картофельный с бобовыми и с колбасой п/к (говядина, картофель, лапша Роллтон, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит.) | 5/200      | 5,69         | 8,52         | 13,92        | 155,17        | 157      |
|  | Бифштекс рубленый в панировке с соусом (говядина, свинина мука пш., соль йод., масло раст., соус красн. осн.) 70/20               | 90         | 14,02        | 18,74        | 5,58         | 247,07        | 215a/370 |
|  | Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)  | 150        | 4,28         | 3,83         | 29,57        | 169,79        | 585      |
|  | Чай с сахаром (чай, сахар)  | 200        | 0            | 0            | 9,08         | 36,32         | 663      |
|  | Хлеб пшеничный йодированный   | 20         | 1,5          | 0,2          | 10,2         | 48,6          | -        |
| <b>Итого за обед:</b>                        |   | <b>923</b> | <b>26,15</b> | <b>31,41</b> | <b>70,63</b> | <b>669,79</b> |          |
| <b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b> |   |            |              |              |              |               |          |
| <b>Обед</b>                                  | Закуска порционная (помидоры свежие)  | 100        | 1,1          | 0,2          | 3,8          | 21,4          | 982      |
|  | Суп картофельный с бобовыми и с колбасой п/к (говядина, картофель, лапша Роллтон, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит.) | 10/250     | 7,21         | 10,81        | 17,66        | 196,8         | 157      |
|  | Бифштекс рубленый в панировке с соусом (говядина, свинина мука пш., соль йод., масло раст., соус красн. осн.) 70/20               | 90         | 14,02        | 18,74        | 5,58         | 247,07        | 215a/370 |
|  | Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)  | 180        | 5,13         | 4,59         | 35,48        | 203,74        | 585      |
|  | Чай с сахаром (чай, сахар)  | 200        | 0            | 0            | 9,08         | 36,32         | 663      |
|  | Хлеб пшеничный йодированный   | 30         | 2,25         | 0,3          | 15,3         | 72,9          | -        |



|   |  |            |              |              |               |                |      |
|---|--|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|------|
|   | Хлеб ржаной  | 20         | 1,32         | 0,24         | 7,92          | 39,12          | -    |
| <b>Итого за обед:</b>   |  | <b>880</b> | <b>31,03</b> | <b>34,88</b> | <b>94,82</b>  | <b>817,35</b>  |      |
| <b>Полдник</b>  | Коржик Молочный (мука, сахар-песок, яйцо, масло сл., сода)   | 75         |              |              |               |                |      |
|   | Чай с ЛИМОНОМ (чай, лимон, сахар-песок)  | 200/4      |              |              |               |                |      |
| <b>Итого за полдник:</b>                                      |  | <b>275</b> | <b>0</b>     | <b>0</b>     | <b>0</b>      | <b>0</b>       |      |
| <b>Итого за день 5. Возрастная категория: 7-11 лет</b>        |  |            | <b>48</b>    | <b>37,67</b> | <b>133,68</b> | <b>1065,73</b> |      |
| <b>Итого за день 5. Возрастная категория: 12 лет и старше</b> |  |            | <b>32,43</b> | <b>35,28</b> | <b>117,62</b> | <b>917,75</b>  |      |
| <b>Неделя 2</b>   |  |            |              |              |               |                |      |
| <b>День 6</b>   |  |            |              |              |               |                |      |
| <b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>                         |  |            |              |              |               |                |      |
| <b>Завтрак</b>  | Каша молочная ячневая с маслом (крупа ячневая, молоко, сахар, соль йод., масло слив.)  | 180/10     | 6,24         | 7,89         | 32,55         | 226,19         | 898a |
|   | Бутерброд с сыром и маслом (сыр Российский, масло слив., хлеб пшеничн.)  | 23.10.1937 | 9,03         | 15,35        | 16,78         | 241,41         | 1017 |
|   | Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)  | 200        | 1,82         | 1,67         | 13,22         | 75,19          | 986  |
|   | Фруктовый десерт   | 1/100      | 0,6          | 0,2          | 19            | 80,2           |      |
| <b>Итого за завтрак:</b>                                      |  | <b>560</b> | <b>17,69</b> | <b>25,11</b> | <b>81,55</b>  | <b>622,99</b>  |      |
| <b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>                  |  |            |              |              |               |                |      |
| <b>Завтрак</b>  | Каша молочная ячневая с МАСЛОМ (крупа ячневая, молоко, сахар, соль йод., масло слив.)  | 200/10     | 6,9          | 8,72         | 35,98         | 250            | 516  |
|   | Бутерброд с сыром и маслом (сыр Российский, масло слив., хлеб пшеничн.) 28/10/38   | 76         | 9,8          | 16,67        | 18,22         | 262,1          | 1017 |
|   | Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)  | 200        | 1,82         | 1,67         | 13,22         | 75,19          | 986  |
|   | Фруктовый десерт   | 1/100      | 0,6          | 0,2          | 19            | 80,2           |      |
| <b>Итого за завтрак:</b>                                      |  | <b>586</b> | <b>19,12</b> | <b>27,26</b> | <b>86,42</b>  | <b>667,49</b>  |      |
| <b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>                         |  |            |              |              |               |                |      |
|   | Закуска порционная (огурцы свежие)   | 60         | 0,48         | 0,06         | 1,5           | 8,46           | 982  |
|   | Солянка Деревенская (колбаса п/к, колбаса вареная, крупа пшено, лук репч., морковь, огурцы соленые, масло подсолн., соль йодир., томат. паста) | 30/250     | 3,32         | 7,06         | 10,55         | 119,06         | 1005 |

|   |  |            |              |              |               |                |      |
|---|--|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|------|
| Обед  | Шницель мясной с соусом (мясо говядина, свинина, хлеб пшен., соль йод., сухарь панир, яйцо, масло раст, соус красный осн.) 90/20               | 110        | 12,25        | 19,82        | 12,49         | 277,29         | 1055 |
|   | Гарнир Забава (крупа рисовая, крупа гречневая, масло слив., соль йод.)   | 150        | 4,63         | 4,22         | 35,56         | 198,74         | 310  |
|   | Напиток из облепихи протертой с сахаром (облепиха, протертая с сахаром, сахар-песок)   | 200        | 0,25         | 1,11         | 18,67         | 85,67          | 904  |
|   | Хлеб пшеничный йодированный  | 24         | 1,8          | 0,24         | 12,24         | 58,32          | -    |
|   | Хлеб ржаной  | 20         | 1,32         | 0,24         | 7,92          | 39,12          | -    |
| <b>Итого за обед:</b>   |  | <b>844</b> | <b>24,05</b> | <b>32,75</b> | <b>98,93</b>  | <b>786,66</b>  |      |
| <b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>                  |  |            |              |              |               |                |      |
| Обед  | Закуска порционная (огурцы свежие)   | 100        | 0,8          | 0,1          | 2,5           | 14,1           | 982  |
|   | Солянка Деревенская (колбаса п/к, колбаса вареная, крупа пшено, лук репч., морковь, огурцы соленые, масло подсолн., соль йодир., томат. паста) | 30/250     | 3,32         | 7,06         | 10,55         | 119,06         | 1005 |
|   | Шницель мясной с соусом (мясо говядина, свинина, хлеб пшен., соль йод., сухарь панир, яйцо, масло раст, соус красный осн.) 90/30               | 120        | 13,36        | 21,62        | 13,62         | 302,5          | 1055 |
|   | Гарнир Забава (крупа рисовая, крупа гречневая, масло слив., соль йод.)   | 200        | 6,17         | 5,63         | 47,41         | 264,99         | 310  |
|   | Хлеб пшеничный йодированный  | 25         | 1,88         | 0,25         | 12,75         | 60,75          | 904  |
|   | Хлеб ржаной  | 27         | 1,78         | 0,32         | 10,69         | 52,81          | -    |
|   | Сок фруктовый в потребительской упаковке   | 1/200      | 1,4          | 0,4          | 22,8          | 100,4          | -    |
| <b>Итого за обед:</b>   |  | <b>952</b> | <b>28,71</b> | <b>35,38</b> | <b>120,32</b> | <b>914,61</b>  |      |
| Полдник   | Булочка «Гри лепестка» (мука, сахар-песок, дрожжи, яйцо, масло сл.)  | 75         | 5,1          | 5,4          | 41,7          | 237            | 338  |
|   | Сок фруктовый в потребительской упаковке   | 1/200      | 1,4          | 0,4          | 22,8          | 100,4          | -    |
| <b>Итого за полдник:</b>                                      |  | <b>275</b> | <b>5,1</b>   | <b>5,4</b>   | <b>65,7</b>   | <b>328</b>     |      |
| <b>Итого за день 6. Возрастная категория: 7-11 лет</b>        |  |            | <b>46,84</b> | <b>63,26</b> | <b>246,18</b> | <b>1737,65</b> |      |
| <b>Итого за день 6. Возрастная категория: 12 лет и старше</b> |  |            | <b>52,93</b> | <b>68,04</b> | <b>272,44</b> | <b>1910,1</b>  |      |
| <b>День 7</b>   |  |            |              |              |               |                |      |
| <b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>                         |  |            |              |              |               |                |      |

|  |  |            |              |              |              |               |      |
|--|--|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|------|
| <b>Завтрак</b>                               | Закуска порционная (помидоры свежие)   | 40         | 0,44         | 0,08         | 1,52         | 8,56          | 982  |
|  | Биточки рубленые из индейки с маслом (индейка филе, хлеб, сухари, соль йод)                                  | 80/7       | 16,51        | 6,11         | 11,94        | 168,81        | 973  |
|  | Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир.)                                     | 150        | 5,42         | 4,07         | 31,8         | 185,45        | 307  |
|  | Хлеб пшеничный йодированный  | 29         | 2,18         | 0,29         | 14,79        | 70,47         | -    |
|  | Сок фруктовый в потребительской упаковке   | 1/200      | 1,4          | 0,4          | 22,8         | 100,4         | -    |
| <b>Итого за завтрак:</b>                     |  | <b>506</b> | <b>25,95</b> | <b>10,95</b> | <b>82,85</b> | <b>533,69</b> |      |
| <b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b> |  |            |              |              |              |               |      |
| <b>Завтрак</b>                               | Закуска порционная (помидоры свежие)   | 80         | 16,45        | 3,56         | 11,62        | 144,32        | 973  |
|  | Биточки рубленые из индейки с маслом (индейка филе, хлеб, сухари, соль йод)                                  | 180        | 6,5          | 4,88         | 38,16        | 222,53        | 307  |
|  | Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир.)                                     | 200        | 0,57         | 0            | 19,55        | 80,48         | 611a |
|  | Хлеб пшеничный йодированный  | 33         | 2,48         | 0,33         | 16,83        | 80,19         | -    |
|  | Сок фруктовый в потребительской упаковке   | 117        | 0,47         | 0,35         | 12,05        | 53,24         |      |
| <b>Итого за завтрак:</b>                     |  | <b>610</b> | <b>26,47</b> | <b>9,12</b>  | <b>98,21</b> | <b>580,76</b> |      |
| <b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>        |  |            |              |              |              |               |      |
| <b>Обед</b>                                  | Закуска порционная (огурцы свежие)   | 60         | 0,48         | 0,06         | 1,5          | 8,46          | 982  |
|  | Суп картофельный с бобовыми, с п/к колбасой (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., п/к колбаса) | 10/250     | 7,21         | 10,81        | 17,66        | 196,8         | 157  |
|  | Бефстроганов (говядина, лук репч., масло растит., мука пш., сметана, томат, соль йодир.) 40/50               | 90         | 13,66        | 19,44        | 4,99         | 249,55        | 551  |
|  | Аррнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)                                   | 150        | 3,39         | 4,11         | 20,67        | 133,23        | 676  |
|  | Кисель детский «Витошка» (вода, кисель, Витошка)   | 200        | 0            | 0            | 21,39        | 85,56         | 1014 |
|  | Хлеб пшеничный йодированный  | 21         | 1,58         | 0,21         | 10,71        | 51,03         | -    |
|  | Хлеб ржаной  | 20         | 1,32         | 0,24         | 7,92         | 39,12         | -    |
| <b>Итого за обед:</b>                        |  | <b>801</b> | <b>27,64</b> | <b>34,87</b> | <b>84,84</b> | <b>763,75</b> |      |

| Возрастная категория: 12 лет и старше                         |  |            |              |               |               |                |      |
|---|--|------------|--------------|---------------|---------------|----------------|------|
| Обед  | Закуска порционная (огурцы свежие)   | 100        | 0,8          | 0,1           | 2,5           | 14,1           | 982  |
|   | Суп картофельный с бобовыми, с п/к колбасой<br>(картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., п/к колбаса)        | 10/250     | 7,21         | 10,81         | 17,66         | 196,8          | 157  |
|   | Бефстроганов (говядина, лук репч., масло растит., мука пш., томат, сметана, соль йодир.) 45/55                         | 100        | 15,18        | 21,6          | 5,54          | 277,28         | 551  |
|   | Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)   | 180        | 4,07         | 4,93          | 24,8          | 159,88         | 676  |
|   | Витошка)   | 200        | 0            | 0             | 21,39         | 85,56          | 1014 |
|   | Хлеб пшеничный йодированный  | 33         | 2,48         | 0,33          | 16,83         | 80,19          | -    |
|   | Хлеб ржаной  | 20         | 1,32         | 0,24          | 7,92          | 39,12          | -    |
| <b>Итого за обед:</b>   |  | <b>893</b> | <b>31,06</b> | <b>38,01</b>  | <b>96,64</b>  | <b>852,93</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>270</b> | <b>5,05</b>  | <b>21,75</b>  | <b>37,17</b>  | <b>358</b>     |      |
| <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 7. Возрастная категория: 7-11 лет</b>        |  |            | <b>56,25</b> | <b>49,325</b> | <b>227,41</b> | <b>1605,28</b> |      |
| <b>Итого за день 7. Возрастная категория: 12 лет и старше</b> |  |            | <b>58,33</b> | <b>51,805</b> | <b>231,33</b> | <b>1696,66</b> |      |
| <b>День 8</b>   |  |            |              |               |               |                |      |
| Возрастная категория: 7-11 лет                                |  |            |              |               |               |                |      |
| Завтрак   | Сеченники Посольские с маслом (минтай, хлеб, лук репч., масло раст., молоко, яйцо, мука пшен., соль йод., масло слив.) | 75         | 10,97        | 11,51         | 6,96          | 175,31         | 252  |
|   | Картофельное пюре (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)  | 150        | 3,71         | 5,36          | 24,12         | 159,59         | 371  |
|   | Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)  | 200        | 0,04         | 0             | 9,19          | 36,92          | 431  |
|   | Хлеб пшеничный йодированный  | 31         | 2,93         | 0,39          | 19,89         | 94,77          | -    |
|   | Груша свежая   | 137        | 0,5          | 0,38          | 12,88         | 56,88          | 368  |
| <b>Итого за завтрак:</b>                                      |  | <b>593</b> | <b>18,15</b> | <b>17,64</b>  | <b>73,04</b>  | <b>523,47</b>  | -    |
| Возрастная категория: 12 лет и старше                         |  |            |              |               |               |                |      |

|  |  |            |              |              |              |               |         |
|--|--|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------|
| Завтрак                                      | Сеченники Посольские с маслом (минтай, хлеб, лук репч., масло раст., молоко, яйцо, мука пшен., соль йод., масло слив.) | 75/5       | 11,38        | 13,5         | 6,95         | 194,82        | 252     |
|  | Картофельное пюре (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)  | 180        | 3,71         | 5,36         | 24,12        | 159,59        | 371     |
|  | Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)  | 200        | 0            | 0            | 21,39        | 85,56         | 431     |
|  | Хлеб пшеничный йодированный  | 39         | 3            | 0,4          | 20,4         | 97,2          | -       |
|  | Груша свежая   | 125        | 0,51         | 0,51         | 12,54        | 56,83         | 368     |
| <b>Итого за завтрак:</b>                     |  | <b>624</b> | <b>18,6</b>  | <b>19,77</b> | <b>85,4</b>  | <b>594</b>    |         |
| <b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>        |  |            |              |              |              |               |         |
| Обед   | Закуска порционная (помидоры свежие)   | 60         | 0,66         | 0,12         | 2,28         | 12,84         | 982     |
|  | Щи из свежей капусты с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)  | 10/200     | 3,63         | 5,51         | 6,7          | 90,9          | 197/998 |
|  | Фрикадельки Удинские с соусом красным<br>ОСНОВ.(говядина, молоко, лук репч., яйцо, соус)                               | 75/25      | 13,22        | 11,2         | 6,72         | 180,57        | 224/370 |
|  | растит., томат паста, масло слив., соль йодир.)  | 150        | 4,34         | 14,12        | 29,15        | 260,96        | 309     |
|  | Компот из смеси сухофруктов с витамином С<br>(сухофрукты, сахар-песок, витамин С.)                                     | 200        | 0,57         | 0            | 19,55        | 80,48         | 611a    |
|  | Хлеб пшеничный йодированный  | 41         | 3,08         | 0,41         | 20,91        | 99,63         | -       |
|  | Хлеб ржаной  | 30         | 1,98         | 0,36         | 11,88        | 58,68         | -       |
| <b>Итого за обед:</b>                        |  | <b>791</b> | <b>27,48</b> | <b>31,72</b> | <b>97,19</b> | <b>784,06</b> | -       |
| <b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b> |  |            |              |              |              |               |         |
| Обед   | Закуска порционная (помидоры свежие)   | 100        | 1,1          | 0,2          | 3,8          | 21,4          | 982     |
|  | Щи из свежей капусты с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)  | 15/250     | 4,58         | 6,95         | 8,46         | 114,7         | 197/998 |
|  | Фрикадельки Удинские с соусом красным<br>ОСНОВ.(говядина, молоко, лук репч., яйцо, соус)                               | 75/25      | 13,22        | 11,2         | 6,72         | 180,57        | 224/370 |
|  | Перловка с овощами (крупа перловая, морковь, лук репч., масло растит., томат паста, масло слив., соль йодир.)          | 180        | 5,2          | 16,94        | 34,97        | 313,15        | 309     |
|  | Компот из смеси сухофруктов с витамином С<br>(сухофрукты, сахар-песок, витамин С.)                                     | 200        | 0,57         | 0            | 19,55        | 80,48         | 611a    |
|  | Хлеб пшеничный йодированный  | 37         | 2,78         | 0,37         | 18,87        | 89,91         | -       |

|   |   |            |              |               |               |                |          |
|---|---|------------|--------------|---------------|---------------|----------------|----------|
|   | Хлеб ржаной   | 30         | 1,98         | 0,36          | 11,88         | 58,68          | -        |
| <b>Итого за обед:</b>   |   | <b>912</b> | <b>29,43</b> | <b>36,02</b>  | <b>104,25</b> | <b>858,89</b>  | <b>-</b> |
|   |   |            |              |               |               |                |          |
| Полдник   | Булочка Жаворонок (тесто сдобн., масло слив., мука пш., сахар-песок, соль йодир., дрожжпрес., яйцо)                             | 75         | 5,9          | 4,4           | 38,6          | 218            | 347      |
|   | Молоко питьевое   | 200        | 5,8          | 6,4           | 9,4           | 120            | 997      |
| <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 8. Возрастная категория: 7-11 лет</b>        |   |            | <b>37,18</b> | <b>43,285</b> | <b>149,28</b> | <b>1135,23</b> |          |
| <b>Итого за день 8. Возрастная категория: 12 лет и старше</b> |   |            | <b>43,1</b>  | <b>46,445</b> | <b>168,6</b>  | <b>1264,73</b> |          |
| <b>День 9</b>   |   |            |              |               |               |                |          |
| <b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>                         |   |            |              |               |               |                |          |
| Завтрак   | Запеканка из творога со сгущ молоком (творог, крупа манная, сахар-песок, яйцо куриное, масло слив., сухари панир., молоко сгущ) | 100/15     | 20,05        | 7,53          | 23,1          | 240,31         | 342      |
|   | Хлеб пшеничный йодированный   | 26         | 1,95         | 0,26          | 13,26         | 63,18          | -        |
|   | Чай черный  | 200        | 0,19         | 0,04          | 0,03          | 1,33           | 1009     |
|   | Банан   | 199        | 1,79         | 0,6           | 25,07         | 112,83         | -        |
| <b>Итого за завтрак:</b>                                      |   | <b>540</b> | <b>23,98</b> | <b>8,43</b>   | <b>61,46</b>  | <b>417,65</b>  |          |
| <b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>                  |   |            |              |               |               |                |          |
| Завтрак   | Запеканка из творога со сгущ молоком (творог, крупа манная, сахар-песок, яйцо куриное, масло слив., сухари панир., молоко сгущ) | 100/30     | 22,66        | 8,51          | 26,11         | 281,66         | 342      |
|   | Хлеб пшеничный йодированный   | 50         | 3,75         | 0,5           | 25,5          | 127,5          | -        |
|   | Чай черный  | 200        | 0,19         | 0,04          | 0,03          | 1,33           | 1009     |
|   | Банан   | 185        | 1,67         | 0,56          | 23,31         | 106,9          | -        |
| <b>Итого за завтрак:</b>                                      |   | <b>565</b> | <b>28,27</b> | <b>9,61</b>   | <b>74,95</b>  | <b>517,39</b>  |          |
| <b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>                         |   |            |              |               |               |                |          |
|   | Закуска порционная (огурцы свежие)  | 60         | 0,48         | 0,06          | 1,5           | 8,46           | 982      |

|  |   |            |              |              |               |               |            |
|--|---|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|------------|
| Обед   | Уха Рыбацкая (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)   | 15/200     | 4,27         | 7,83         | 12,7          | 138,4         | 17         |
|  | Кюфта по-московски с соусом (говядина, свинина, яйцо, лук репч., крупа рисовая, мука пшен., масло растит., соль йодир, соус красный основной) | 75/25      | 13           | 19,43        | 7,95          | 258,67        | 209        |
|  | Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир)   | 180        | 6,5          | 4,88         | 38,16         | 222,53        | 307        |
|  | Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон)   | 200        | 0,21         | 0,07         | 13,13         | 53,99         | <b>667</b> |
|  | Хлеб пшеничный йодированный   | 35         | 2,63         | 0,35         | 17,85         | 85,05         | -          |
|  | Хлеб ржаной   | 28         | 1,85         | 0,34         | 11,09         | 54,77         | -          |
| <b>Итого за обед:</b>                        |   | <b>818</b> | <b>28,94</b> | <b>32,96</b> | <b>102,38</b> | <b>821,87</b> |            |
| <b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b> |   |            |              |              |               |               |            |
| Обед   | Закуска порционная (огурцы свежие)  | 100        | 0,8          | 0,1          | 2,5           | 14,1          | 982        |
|  | Уха Рыбацкая (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)   | 20/250     | 5,36         | 9,84         | 15,95         | 173,8         | 17         |
|  | яйцо, лук репч., крупа рисовая, мука пшен., масло растит., соль йодир, соус красный основной)   | 75/40      | 14,95        | 22,34        | 9,15          | 297,47        | 209        |
|  | Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир)   | 200        | 7,22         | 5,42         | 42,4          | 247,26        | 307        |
|  | Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон)   | 200        | 0,21         | 0,07         | 13,13         | 53,99         | <b>667</b> |
|  | Хлеб пшеничный йодированный   | 44         | 3,3          | 0,44         | 22,44         | 106,92        | -          |
|  | Хлеб ржаной   | 36         | 2,38         | 0,43         | 14,26         | 70,42         | -          |
| <b>Итого за обед:</b>                        |   | <b>965</b> | <b>34,22</b> | <b>38,64</b> | <b>119,83</b> | <b>963,96</b> |            |
| Полдник                                      | Сосиска запеченная в тесте (тесто сл., сосиска, яйцо)   | 40/50      | 9,8          | 15           | 27,7          | 285           | 55         |
|  | Чай с лимоном (чай, лимон, сахар-песок)   | 200/4      | 0,22         | 0,05         | 13,7          | 56            | 432        |
| <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>32,94</b> | <b>26,28</b> | <b>138,99</b> | <b>924,28</b> |               |         |
| <b>Итого за день 9. Возрастная категория: 12 лет и старше</b> |   | <b>29,86</b> | <b>25,87</b> | <b>118,08</b> | <b>824,65</b> |               |         |
| <b>День 10</b>  |   |              |              |               |               |               |         |
| <b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>                         |   |              |              |               |               |               |         |
| <b>Завтрак</b>  | Закуска порционная (огурцы свежие)  | 60           | 0,48         | 0,06          | 1,5           | 8,46          | 982     |
|   | Котлета мясо - картофельная по- хлыновски с соусом (говядина, свинина, картофель, лук репчатый, яйцо., сухарь панич.соль йодир., масло раст, соус красный осн.) | 75/30        | 12,93        | 17,37         | 8,98          | 243,97        | 223a    |
|   | Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йод.)  | 150          | 4,28         | 3,83          | 29,57         | 169,79        | 585     |
|   | Хлеб пшеничный йодированный   | 36           | 2,7          | 0,36          | 18,36         | 87,48         | -       |
|   | Сок фруктовый в потребительской упаковке  | 1/200        | 1,4          | 0,4           | 22,8          | 100,4         | -       |
| <b>Итого за завтрак:</b>                                      |   | <b>551</b>   | <b>21,79</b> | <b>22,02</b>  | <b>81,21</b>  | <b>610,1</b>  |         |
| <b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>                  |   |              |              |               |               |               |         |
| <b>Завтрак</b>  | Закуска порционная (огурцы свежие)  | 95           | 0,76         | 0,1           | 2,38          | 13,4          | 982     |
|   | Котлета мясо - картофельная по- хлыновски с соусом (говядина, свинина, картофель, лук репчатый, яйцо., сухарь панич.соль йодир., масло раст, соус красный осн.) | 75/30        | 12,93        | 17,37         | 8,98          | 243,97        | 223a    |
|   | Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йод.)  | 180          | 5,13         | 4,59          | 35,48         | 203,74        | 585     |
|   | Хлеб пшеничный йодированный   | 29           | 2,18         | 0,29          | 14,79         | 70,47         | -       |
|   | Сок фруктовый в потребительской упаковке  | 1/200        | 1,4          | 0,4           | 22,8          | 100,4         | -       |
| <b>Итого за завтрак:</b>                                      |   | <b>609</b>   | <b>22,4</b>  | <b>22,75</b>  | <b>84,43</b>  | <b>631,98</b> |         |
| <b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>                         |   |              |              |               |               |               |         |
|   | Закуска порционная (помидоры свежие)  | 60           | 0,66         | 0,12          | 2,28          | 12,84         | 982     |
|   | Рассольник Ленинградский с фаршем (говядина, крупа перловая, картофель, морковвь, лук репч., томат паста, масло подсолн., огурцы солен., соль йод.)             | 15/200       | 4,09         | 5,79          | 13,31         | 123,69        | 167/998 |



|  |  |            |              |               |               |                |         |
|--|--|------------|--------------|---------------|---------------|----------------|---------|
| Обед   | Биточки рыбные по домашнему с соусом (минтай, крупа рис, молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., соус белый основной) 75/25               | 100        | 12,82        | 5,27          | 8,44          | 142,43         | 272/979 |
|  | Пюре овощное (картофель, морковь,молоко, масло слив, соль йод.)  | 180        | 3,58         | 7,04          | 22,36         | 179,12         | 867a    |
|  | Компот из изюма с витамином С (изюм, сахар, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)  | 200        | 0,1          | 0,43          | 21,06         | 88,51          | 435     |
|  | Хлеб пшеничный йодированный  | 37         | 2,78         | 0,37          | 18,87         | 92,91          | -       |
|  | Хлеб ржаной  | 21         | 1,39         | 0,25          | 8,32          | 41,08          | -       |
| <b>Итого за обед:</b>  |  | <b>813</b> | <b>25,42</b> | <b>19,27</b>  | <b>94,64</b>  | <b>680,58</b>  |         |
| <b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>                   |  |            |              |               |               |                |         |
| Обед   | Закуска порционная (помидоры свежие)   | 100        | 1,1          | 0,2           | 3,8           | 27,4           | 982     |
|  | Рассольник Ленинградский с фаршем (говядина, крупа перловая, картофель, морковь, лук репч., томат паста, масло подсолн., огурцы солен., соль йод.) | 20/250     | 5,13         | 7,27          | 16,72         | 168,82         | 167/998 |
|  | Биточки рыбные по домашнему с соусом (минтай, крупа рис, молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., соус белый основной) 75/25               | 105        | 13,46        | 5,53          | 8,86          | 157,05         | 272/979 |
|  | Пюре овощное (картофель, морковь,молоко, масло слив, соль йод.)  | 180        | 3,58         | 7,04          | 22,36         | 179,12         | 867a    |
|  | Компот из изюма с витамином С (изюм, сахар, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)  | 200        | 0,1          | 0,43          | 21,06         | 88,51          | 435     |
|  | Хлеб пшеничный йодированный  | 24         | 1,8          | 0,24          | 12,24         | 68,32          | -       |
|  | Хлеб ржаной  | 26         | 1,72         | 0,31          | 10,3          | 60,86          | -       |
| <b>Итого за обед:</b>  |  | <b>905</b> | <b>26,89</b> | <b>21,02</b>  | <b>95,34</b>  | <b>750,08</b>  |         |
| Полдник  | Булочка посыпная (мука, дрожжи прес., соль йодир., сахар-песок, масло слив.)   | 75         | 4,9          | 7,6           | 39,7          | 247            | 325     |
|  | Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая с витаминами, вода)  | 200        | 0,05         | 0,02          | 9,1           | 74             | 1014    |
| <b>Итого за полдник:</b>                                       |  | <b>295</b> | <b>5,5</b>   | <b>73,08</b>  | <b>61,9</b>   | <b>337,3</b>   |         |
| <b>Итого за день 10. Возрастная категория: 7-11 лет</b>        |  |            | <b>32,77</b> | <b>92,69</b>  | <b>167,63</b> | <b>1072,65</b> |         |
| <b>Итого за день 10. Возрастная категория: 12 лет и старше</b> |  |            | <b>66,61</b> | <b>132,74</b> | <b>277,07</b> | <b>2051,34</b> |         |

|  |  |               |               |               |                |  |
|--|--|---------------|---------------|---------------|----------------|--|
| <b>Среднее значение за период по завтракам 7-11 лет</b>        |  | <b>20,864</b> | <b>15,011</b> | <b>70,793</b> | <b>501,712</b> |  |
| <b>Среднее значение за период по обедам 7-11 лет</b>           |  | <b>24,643</b> | <b>24,424</b> | <b>86,912</b> | <b>668,7</b>   |  |
| <b>Среднее значение за период по полдникам 7-11 лет</b>        |  | <b>7,043</b>  | <b>16,708</b> | <b>48,868</b> | <b>314,65</b>  |  |
| <b>Среднее значение за период по завтракам 12 лет и старше</b> |  | <b>19,339</b> | <b>17,325</b> | <b>74,894</b> | <b>532,842</b> |  |
| <b>Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше</b>    |  | <b>27,336</b> | <b>27,003</b> | <b>99,486</b> | <b>757,519</b> |  |
| <b>Среднее значение за период по полдникам 12 лет и старше</b> |  | <b>7,9653</b> | <b>11,058</b> | <b>47,051</b> | <b>321,743</b> |  |





























