

«Согласовано»

Директор \_\_\_\_\_

**Будаев Арслан Баирович****26.04.2022 и действует до 26.04.2023****603332450510203670830559428146817986133868575824**

"19" декабря 2022 г.

«Утверждаю»

Генеральный директор

МКП «Городской комбинат

Школьного питания»

Шахова А.М.

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 4</b>							
<b>День 1</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Завтрак</b>	Яйцо вареное	1 шт.	5,08	4,6	0,28	62,84	776
	Каша молочная кукурузная с маслом (крупка кукурузная, молоко, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	150/8	5,41	4,56	35,69	205,48	623
	Бутерброд с сыром (сыр Российский., хлеб пшен.)	13/31	5,03	3,58	16,83	119,6	-
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
	Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	80,2	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>542</b>	<b>17,94</b>	<b>14,61</b>	<b>85,02</b>	<b>543,31</b>	<b>-</b>
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Завтрак</b>	Яйцо вареное	1 шт.	5,08	4,6	0,28	62,84	776
	Каша молочная кукурузная с маслом (крупка кукурузная, молоко, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	190/10	6,85	5,78	45,18	260,1	623
	Бутерброд с сыром (сыр Российский., хлеб пшен.)	13/32	5,15	3,66	17,21	122,32	-
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
	Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	80,2	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>585</b>	<b>19,5</b>	<b>15,91</b>	<b>94,89</b>	<b>600,65</b>	<b>-</b>
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
	Щи по - уральски из свежей капусты с фаршем (фарш говяж., крупа перловая, лук репч., морковь, капуста св., масло подсолн. соль йодир., томат паста)	15/200	4,69	6,26	5,68	97,77	154/998

Обед	Террин из горбуши с маслом сл. (горбуша, молоко, яйцо, соль йод., масло слив.) 85/10	95	15,39	12,14	1,16	175,47	995
	Рис отварной (крупа рисовая, вода, масло сл., соль йод.)	170	4,09	5,42	41,3	230,33	552
	Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая «Витошка, вода.)	200	0	0	19,4	77,6	1014
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	21	1,39	0,25	8,32	41,08	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>731</b>	<b>27,81</b>	<b>24,37</b>	<b>91,16</b>	<b>695,15</b>	-
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
	Щи по - уральски из свежей капусты с фаршем (фарш говяж., крупа перловая, лук репч., морковь, капуста св., масло	20/250	5,89	7,86	7,13	122,78	154/998
	Террин из горбуши с маслом сл. (горбуша, молоко, яйцо, соль йод., масло слив.) 85/10	105	17,01	13,42	1,28	193,94	995
	Рис отварной (крупа рисовая, вода, масло сл., соль йод.)	200	4,81	6,38	48,59	270,98	552
	Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая «Витошка, вода.)	200	0	0	19,4	77,6	1014
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>835</b>	<b>31,94</b>	<b>28,32</b>	<b>103,58</b>	<b>796,88</b>	-
Полдник	Булочка «Три лепестка» (мука, сахар-песок, дрожжи, яйцо, масло сл.)	75	5,99	6,11	40,85	242,35	327
	Чай с молоком (чай, молоко)	50/150	1,36	1,41	2,14	26,69	603
<b>Итого за полдник:</b>		<b>275</b>	<b>7,35</b>	<b>7,52</b>	<b>42,99</b>	<b>269,04</b>	
<b>Итого за день 1. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>53,1</b>	<b>46,5</b>	<b>219,17</b>	<b>1507,5</b>	
<b>Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>58,79</b>	<b>51,75</b>	<b>241,46</b>	<b>1666,57</b>	
<b>День 2</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
	Закуска порционированная (помидоры свежие)	90	0,99	0,18	3,42	19,26	982

<b>Завтрак</b>	Котлета Незнайка с соусом крас. осн (говядина, молоко, хлеб пш., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс. соль йод., соус красн.осн.) 80/30	110	14,97	14,61	14,41	248,2	225/370
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йод.)	160	5,78	4,34	33,92	197,81	307
	Компот из кураги с вит С (курага, сахар, лимон.кислота, аскорб.кислота)	200	0,99	0,06	18,36	77,94	669а
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>590</b>	<b>24,98</b>	<b>19,49</b>	<b>85,41</b>	<b>616,11</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Завтрак</b>	Закуска порционированная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	21,4	982
	Котлета Незнайка с соусом крас. осн (говядина, молоко, хлеб пш., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс. соль йод., соус красн.осн.) 80/30	120	16,33	15,94	15,72	271,63	225/370
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йод.)	200	7,22	5,42	42,4	247,26	307
	Компот из кураги с вит С (курага, сахар, лимон.кислота, аскорб.кислота)	200	0,99	0,06	18,36	77,94	669а
	Хлеб пшеничный йодированный	31	2,33	0,31	15,81	75,33	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>651</b>	<b>27,97</b>	<b>21,93</b>	<b>96,09</b>	<b>693,56</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Обед</b>	Закуска порционная (огурцы свежие)	70	0,56	0,07	1,75	9,87	982
	Суп картофельный с бобовыми, с фаршем (фарш говяж.,картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., соль йод.)	20/200	8,64	7,45	14,63	160,08	157/998
	Индейка тушеная с морковью и луком (филе индейки, морковь, лук репч., масло раст. ,мука, томат паста, соль йод.) 50/70	120	16,38	6,89	5,46	149,4	1004
	Перловка отварная (крупа перловая, вода, соль йод., масло сливочное.)	150	4,28	3,83	29,57	169,79	585
	Компот из изюма с витамином С (изюм, сахар, лимонная кислота, аскорбиновая кислота, вода.)	200	0,1	0,43	21,06	88,51	435
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,63	0,35	17,85	85,05	-

	Хлеб ржаной	34	2,24	0,41	13,46	66,5	
<b>Итого за обед:</b>		<b>829</b>	<b>34,83</b>	<b>19,43</b>	<b>103,78</b>	<b>729,2</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Обед</b>	Закуска порционная (огурцы свежие)	100	0,8	0,1	2,5	14,1	982
	Суп картофельный с бобовыми, с фаршем (фарш говяж.,картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., соль йод.)	25/250	10,8	9,31	18,28	200,1	157/998
	Индейка тушеная с морковью и луком (филе индейки, морковь, лук репч., масло раст. ,мука, томат паста, соль йод.) 50/70	120	16,38	6,89	5,46	149,4	1004
	Перловка отварная (крупа перловая, вода, соль йод., масло сливочное.)	200	5,7	5,1	39,42	226,38	585
	Компот из изюма с витамином С (изюм, сахар, лимонная кислота, аскорбиновая кислота, вода.)	200	0,1	0,43	21,06	88,51	435
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,63	0,35	17,85	85,05	-
	Хлеб ржаной	33	2,18	0,4	13,07	64,55	
<b>Итого за обед:</b>		<b>963</b>	<b>38,59</b>	<b>22,58</b>	<b>117,64</b>	<b>828,09</b>	
<b>Полдник</b>	Пирожки печеные с мясом и рисом (тесто слоб., фарш мясной с рисом, яйцо, масло раст.)	75	9,2	8,58	28,19	226,78	60
	Чай с МОЛОКОМ (чай, молоко)	50/150	1,36	1,41	2,14	26,69	603
<b>Итого за полдник:</b>		<b>275</b>	<b>10,56</b>	<b>9,99</b>	<b>30,33</b>	<b>253,47</b>	
<b>Итого за день 2. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>70,37</b>	<b>48,91</b>	<b>219,52</b>	<b>1598,78</b>	
<b>Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>77,12</b>	<b>54,5</b>	<b>244,06</b>	<b>1775,12</b>	
<b>День 3</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Завтрак</b>	Фрикаделька из индейки с соусом красным (филе индейки, хлеб пш, лук репч, соль йод, молоко, соус кр.) 80/30	110	16,2	2,61	9,88	127,81	978
	Гречка отварная с пассерованными овощами (крупа гречневая, лук репч., морковь, масло растит., соль йод.)	150	5,78	13,05	34,73	279,45	808
	Чай с молоком (чай,молоко, вода)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	1009
	Хлеб пшеничный йодированный	26	1,95	0,26	13,26	63,18	-
	Мандарин	170	1,36	0,34	12,75	59,5	

<b>Итого за завтрак:</b>		<b>656</b>	<b>26,65</b>	<b>17,67</b>	<b>72,76</b>	<b>556,63</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Завтрак</b>	Фрикаделька из индейки с соусом красным (филе индейки, хлеб пш, лук репч, соль йод, молоко, соус кр.) 80/30	120	17,67	2,85	10,78	139,43	978
	Гречка отварная с пассерованными овощами (крупа гречневая, лук репч., морковь, масло растит., соль йод.)	200	7,7	17,4	46,3	372,6	808
	Чай с молоком (чай, молоко, вода)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	1009
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Мандарин	173	1,38	0,35	12,98	60,55	-
<b>Итого за завтрак</b>		<b>723</b>	<b>30,36</b>	<b>22,31</b>	<b>87,5</b>	<b>672,17</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Обед</b>	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат. паста, чеснок, соль йодир.)	25/200	4,26	6,26	11,72	120,26	1000/998
	Котлета домашняя с соусом (говядина, свинина, хлеб, лук реп., яйцо, сухари, соль йод., масло раст., соус кр.осн.) 90/30	120	12,52	20,51	11,16	279,31	246а
	Пюре овощное (картофель, морковь, молоко, масло слив., соль йод.)	150	2,98	5,87	18,63	139,27	867
	Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон, вода)	200	0,21	0,07	13,13	53,99	667
	Хлеб пшеничный йодированный	23	1,73	0,23	11,73	55,89	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Яблоко свежее	140	0,56	0,56	13,72	62,16	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>878</b>	<b>23,58</b>	<b>33,74</b>	<b>88,01</b>	<b>750</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат. паста, чеснок, соль йодир.)	30/250	5,31	7,79	14,59	149,65	1000/998
	Котлета домашняя с соусом (говядина, свинина, хлеб, лук реп., яйцо, сухари, соль йод., масло раст., соус кр.осн.) 90/30	120	12,52	20,51	11,16	279,31	246а

Обед	Пюре овощное (картофель, морковь, молоко, масло слив., соль йод.)	200	3,97	7,83	24,84	185,69	867
	Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон, вода)	200	0,21	0,07	13,13	53,99	667
	Хлеб пшеничный йодированный	36	2,7	0,36	18,36	87,48	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
	Яблоко свежее	171	0,68	0,68	16,76	75,92	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>1037</b>	<b>27,37</b>	<b>37,6</b>	<b>110,72</b>	<b>890,72</b>	
Полдник	Кокроки с яблоками (мука, сахар-песок, масло слив., яйцо, яйца, соль, молоко, яблоки)	75	4,11	6,15	31,37	197,27	511
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0	0	9,08	36,32	663
<b>Итого за полдник:</b>		<b>275</b>	<b>4,11</b>	<b>6,15</b>	<b>40,45</b>	<b>233,59</b>	
<b>Итого за день 1. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>54,34</b>	<b>57,56</b>	<b>201,22</b>	<b>1540,22</b>	
<b>Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>61,84</b>	<b>66,06</b>	<b>238,67</b>	<b>1796,48</b>	
<b>День 4</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
Завтрак	Каша молочная «Улыбка» с маслом (хлопья «Геркулес», крупа рисовая, молоко, вода, сахар, соль йод., масло сл.)	160/10	5,82	6,72	32,08	212,13	53
	Бутерброд с сыром (сыр Российский., хлеб пшен.)	20/35	6,28	4,47	21,04	149,5	868
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0	0	9,08	36,32	663
	Банан	258	2,32	0,77	32,51	146,29	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>683</b>	<b>14,42</b>	<b>11,96</b>	<b>94,71</b>	<b>544,24</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
Завтрак	Каша молочная «Улыбка» с маслом (хлопья «Геркулес», крупа рисовая, молоко, вода, сахар, соль йод., масло сл.)	200/10	7,19	8,31	39,63	262,04	53
	Бутерброд с сыром (сыр Российский., хлеб пшен.)	20/36	6,4	4,55	21,42	152,22	868
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0	0	9,08	36,32	663
	Банан	267	2,4	0,8	33,64	151,39	-

<b>Итого за завтрак:</b>		<b>733</b>	<b>15,99</b>	<b>13,66</b>	<b>103,77</b>	<b>601,97</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Обед</b>	Закуска порционированная (помидоры свежие)	70	0,77	0,14	2,66	14,98	982
	Уха Рыбацкая (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	25/200	4,47	8,2	13,3	144,83	17
	Тефтели I вариант с соусом крас.осн. (говядина, лук, хлеб, мука, соль йод., масло подсолн., вода, соус кр.) 80/30	110	7,85	9,58	11,04	161,75	193
	Гарнир Забава (крупа гречневая, крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	180	5,56	5,06	42,67	238,49	310
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С (смесь сухофруктов, вода, сахар, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	200	0,57	0	19,55	80,48	611
	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>829</b>	<b>22,34</b>	<b>23,46</b>	<b>109,38</b>	<b>737,97</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Обед</b>	Закуска порционированная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	21,4	982
	Уха Рыбацкая (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	30/250	5,56	10,2	16,55	180,24	17
	Тефтели I вариант с соусом крас.осн. (говядина, лук, хлеб, мука, соль йод., масло подсолн., вода, соус кр.) 80/30.	120	8,56	10,45	12,04	176,45	193
	Гарнир Забава (крупа гречневая, крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	200	6,17	5,63	47,41	264,99	310
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С (смесь сухофруктов, вода, сахар, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	200	0,57	0	19,55	80,48	611
	Хлеб пшеничный йодированный	22	1,65	0,22	11,22	53,46	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>942</b>	<b>24,93</b>	<b>26,94</b>	<b>118,49</b>	<b>816,14</b>	
<b>Полдник</b>	Коржик «Загорский» (мука, сахар-песок, масло сл., яйцо, молоко, ванилин, масло подс.)	75	5,53	7,74	48,98	287,7	414
	Чай с ЛИМОНОМ (чай, сахар-песок, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	432
<b>Итого за полдник:</b>		<b>279</b>	<b>5,57</b>	<b>7,74</b>	<b>58,17</b>	<b>324,62</b>	
<b>Итого за день 4. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>42,33</b>	<b>43,16</b>	<b>262,26</b>	<b>1606,83</b>	
<b>Итого за день 4. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>46,49</b>	<b>48,34</b>	<b>280,43</b>	<b>1742,73</b>	

День 5							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Котлета Мечта с маслом (минтай, свинина, крупа манная, яйцо, лук репч., сухари панир., масло растит., соль йод., масло сл.) 90/10	100	14,95	14,98	9,89	234,18	251a
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	150	3,09	4,47	20,1	132,99	371
	Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон, вода)	200	0,21	0,07	13,13	53,99	667
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Груша свежая	154	0,62	0,46	15,86	70,07	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>629</b>	<b>20,75</b>	<b>20,23</b>	<b>71,73</b>	<b>551,98</b>	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Котлета Мечта с маслом (минтай, свинина, крупа манная, яйцо, лук репч., сухари панир., масло растит., соль йод., масло сл.) 90/10	100	14,95	14,98	9,89	234,18	251a
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	180	3,71	5,36	24,12	159,59	371
	Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон, вода)	200	0,21	0,07	13,13	53,99	667
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Груша свежая	171	0,68	0,51	17,61	77,81	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>681</b>	<b>21,8</b>	<b>21,22</b>	<b>80,05</b>	<b>598,47</b>	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Рассольник Ленинградский с фаршем (фарш говяж., крупа	20/200	4,18	5,92	13,62	129,52	167/998
	Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат.паста, мука, соль йод., масло подс.)50/50	100	11,7	12,47	3,59	176,43	550
	Гарнир пшено отварное вязкое (крупа пшено, соль витаминизированная, масло сливочное, вода)	150	3,93	4,4	21,86	142,7	843
	Чай с лимоном (чай, вода, сахар, лимон.)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	431
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	
	Яблоко свежее	141	0,56	0,56	13,82	62,6	
<b>Итого за обед:</b>		<b>870</b>	<b>24,31</b>	<b>23,95</b>	<b>87,28</b>	<b>669,97</b>	

Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Рассольник Ленинградский с фаршем (фарш говяж., крупа перловая, картофель, морковь, лук репч., томат паста, масло подсолн., огурцы солен., соль йод.)	20/250	5,13	7,27	16,72	152,82	167/998
	Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, мука, соль йод., масло подсолн.) 50/50	120	14,04	14,97	4,31	208,12	550
	Гарнир пшено отварное вязкое (крупа пшено, соль витаминизированная, масло сливочное, вода)	180	4,72	5,27	26,23	171,23	843
	Чай с ЛИМОНОМ (чай, вода, сахар, лимон.)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	431
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,63	0,35	17,85	85,05	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
	Яблоко свежее	152	0,61	0,61	14,9	67,49	
<b>Итого за обед:</b>		<b>991</b>	<b>29,15</b>	<b>28,83</b>	<b>101,08</b>	<b>780,31</b>	
Полдник	Булочка Посыпная (мука, дрожжи прес., соль йодир., сахар-песок, масло слив.)	75	5,17	7,99	39,41	250,2	325
	Молоко питьевое	200	5,8	6,4	9,4	120	106
<b>Итого за полдник:</b>		<b>275</b>	<b>10,97</b>	<b>14,39</b>	<b>48,81</b>	<b>370,2</b>	
<b>Итого за день 5. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>31,72</b>	<b>34,62</b>	<b>120,54</b>	<b>1592,15</b>	
<b>Итого за день 5. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>36,85</b>	<b>41,89</b>	<b>137,26</b>	<b>1748,98</b>	
Неделя 1							
День 6							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Яйцо вареное	1 шт.	5,08	4,6	0,28	62,84	337
	Каша молочная овсяная 1 геркулес (крупа геркулесовая, молоко, сахар-песок., соль йод.)	150	5,83	3,85	25,11	158,38	898a
	Сыр в индивидуальной упаковке	1 шт	1,37	2,98	0,88	35,82	-
	Бутерброд с маслом (масло слив, хлеб пшен.) 9/24	33	2,03	5,06	13,56	107,86	778
	Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
	Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	80,2	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>541</b>	<b>16,73</b>	<b>18,36</b>	<b>72,05</b>	<b>520,29</b>	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Яйцо вареное	1 шт.	5,08	4,6	0,28	62,84	337

<b>Завтрак</b>	Каша молочная овсяная 1 еркулес (крупа геркулесовая, молоко, сахар-песок., соль йод.)	200	7,77	5,13	33,48	211,17	898a
	Сыр в индивидуальной упаковке	1 шт	1,37	2,98	0,88	35,82	-
	Бутерброд с маслом (масло слив, хлеб пшен.) 11/21	фев.00	1,97	4,9	13,15	104,59	778
	Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
	Банан	1/100	0,6	0,2	19	80,2	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>590</b>	<b>18,61</b>	<b>19,48</b>	<b>80,01</b>	<b>569,81</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Обед</b>	Суп-лапша домашняя с фаршем ( лапша домашняя роллтон, лук репч., морковь, масло раст, соль йодир.)	20/200	3,72	5,67	10,5	107,88	694/998
	Котлета Незнайка с соусом крас. осн (говядина, свинина,молоко, хлеб пш.йодир., лук репч., яйцо, сухари панир., масло поде. соль йдир.) 80/30	110	12,5	18,15	13,7	268,15	225a/370
	1 арнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	6,2	4,74	37,98	219,36	632
	Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая «Витошка, вода.)	200	0	0	19,4	77,6	1014
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Хлеб ржаной БХП	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Мандарин	107	0,86	0,21	8,03	37,45	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>827</b>	<b>26,1</b>	<b>29,21</b>	<b>107,73</b>	<b>798,16</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Обед</b>	Суп-лапша домашняя с фаршем ( лапша домашняя роллтон, лук репч., морковь, масло раст, соль йодир.)	25/250	4,65	7,08	13,12	134,84	694/998
	Котлета Незнайка с соусом крас. осн (говядина, свинина,молоко, хлеб пш.йодир., лук репч., яйцо, сухари панир., масло поде. соль йдир.) 80/30	110	12,5	18,15	13,7	268,15	225a/370
	1 арнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	7,43	5,69	45,58	263,23	632
	Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая «Витошка, вода.)	200	0	0	19,4	77,6	1014
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной БХП	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
	Мандарин	137	1,1	0,27	10,28	47,95	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>962</b>	<b>29,91</b>	<b>31,85</b>	<b>129,26</b>	<b>923,35</b>	

Полдник	Булочка с повидлом Обсыпная (мука, сахар-песок, дрожжи, масло сл. соль йодир., повидло)	75	4,74	2,57	42,16	268,73	340
	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>47,93</b>	<b>52,97</b>	<b>245,48</b>	<b>1646,45</b>	
<b>Итого за день 6. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>53,62</b>	<b>56,73</b>	<b>274,97</b>	<b>1821,16</b>	
<b>День 7</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
Завтрак	Фрикаделька из индейки с соусом красным (филе индейки, хлеб пш, лук репч, соль йод, молоко, соус кр.) 80/20	100	14,73	2,37	8,98	116,19	978
	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	22	1,65	0,22	11,22	53,46	-
	Банан	214	1,93	0,64	26,96	121,34	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>686</b>	<b>22,59</b>	<b>7,06</b>	<b>85,81</b>	<b>497,1</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
Завтрак	Фрикаделька из индейки с соусом красным (филе индейки, хлеб пш, лук репч, соль йод, молоко, соус кр.) 80/30	110	16,2	2,61	9,88	127,81	978
	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	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Банан	235	2,12	0,71	29,61	133,25	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>745</b>	<b>24,95</b>	<b>8,11</b>	<b>94,25</b>	<b>549,72</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	12,84	982
	Суп картофельный с бобовыми и с фаршем (фарш гов., картофель, горох, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит.)	20/200	8,64	7,45	14,63	160,08	157/998

Обед	Мясо тушеное с морковью и луком (говядина, морковь, лук репч., масло подсол., томат, мука пшен., соль йодир.) 50/70	120	14,26	16,68	5,46	228,95	675
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное, соль йод.)	150	5,42	4,07	31,8	185,45	307
	Чай с ЛИМОНОМ (чай, сахар, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	431
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Хлеб ржаной	16	1,06	0,19	6,34	31,3	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>790</b>	<b>31,58</b>	<b>28,71</b>	<b>79,9</b>	<b>704,14</b>	

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	105	1,16	0,21	3,99	22,47	982
	Суп картофельный с бобовыми и с фаршем (фарш гов., картофель, горох, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит.)	20/250	10,6	9,14	17,95	196,46	157/998
	Мясо тушеное с морковью и луком (говядина, морковь, лук репч., масло подсол., томат, мука пшен., соль йодир.) 50/70	120	14,26	16,68	5,46	228,95	675
	сливочное, соль йод.)	200	7,22	5,42	42,4	247,26	307
	Чай с ЛИМОНОМ (чай, сахар, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	431
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
Хлеб ржаной	24	1,58	0,29	9,5	46,94	-	
<b>Итого за обед:</b>		<b>953</b>	<b>37,11</b>	<b>32,04</b>	<b>103,79</b>	<b>851,9</b>	

Полдник	Рогалик сахарный (мука, сл.масло, яйцо, сахар-песок, сода)	75	5,8	17,5	41,74	347,66	385
	Чай с МОЛОКОМ (чай, молоко)	50/150	1,36	1,41	2,14	26,69	603

<b>Итого за полдник:</b>		<b>275</b>	<b>5,5</b>	<b>73,08</b>	<b>61,9</b>	<b>374,35</b>	
--------------------------	--	------------	------------	--------------	-------------	---------------	--

<b>Итого за день 7. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>32,25</b>	<b>36,53</b>	<b>146,29</b>	<b>649,31</b>	
---	--	--	--------------	--------------	---------------	---------------	--

**День 8**

**Возрастная категория: 7-11 лет**

Завтрак	Закуска порционная (помидоры свежие)	95	0,76	0,1	2,38	13,4	982
	Котлета домашняя с соусом. (говядина, свинина, хлеб, лук реп., яйцо, сухари, соль йод., масло раст., масло слив) 90/20	110	11,48	18,8	10,23	246,03	246a
	масло слив., соль йод.)	150	3,42	14,09	31,13	254,95	629
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ C (яблоки св., сахар-песок, витамин C.)	200	0,15	0,15	12,65	52,55	<b>668</b>

	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>575</b>	<b>17,31</b>	<b>33,34</b>	<b>66,59</b>	<b>615,53</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Завтрак</b>	Закуска порционная помидоры свежие)	100	0,8	0,1	2,5	14,1	982
	Котлета домашняя с соусом. (говядина, свинина, хлеб, лук реп., яйцо, сухари, соль йод., масло раст., масло слив) 90/20	110	11,48	18,8	10,23	246,03	246а
	Рис с овощами без томата (крупя рисовая, морковь, лук репч., масло слив., соль йод.)	180	4,1	16,9	37,35	317,93	629
	песок, витамин С.)	200	0,15	0,15	12,65	52,55	<b>668</b>
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>620</b>	<b>18,78</b>	<b>36,25</b>	<b>78,03</b>	<b>703,51</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Обед</b>	Борщ из свежей капусты с картофелем, с фаршем (говядина, картофель, капуста, свекла, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	20/200	3,97	5,77	10,81	111,07	165/998
	Котлета рыбная с маслом (минтай сух.панир., крупа манная, соль йод.,масло раст., масло сл.) 90/5	95	14,76	9,54	14,4	202,5	626а
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	150	3,09	4,47	20,1	132,99	371
	Компот из кураги с вит С (курага, сахар, лимон.кислота, аскорб. кислота)	200	0,99	0,06	18,36	77,94	669а
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
	Яблоко свежее	159	0,64	0,64	15,58	70,6	
<b>Итого за обед:</b>		<b>884</b>	<b>27,68</b>	<b>21,14</b>	<b>106,43</b>	<b>726,68</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
	Борщ из свежей капусты с картофелем, с фаршем (говядина, картофель, капуста, свекла, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	30/250	5,05	7,34	13,76	141,36	165/998
	Котлета рыбная с маслом (минтай сух.панир., крупа манная, соль йод.,масло раст., масло сл.) 90/10	100	15,54	10,04	15,16	213,16	626а

Обед	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	180	3,71	5,36	24,12	159,59	371
	Компот из кураги с вит С (курага, сахар, лимон.кислота, аскорб. кислота)	200	0,99	0,06	18,36	77,94	669a
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
	Яблоко свежее	127	0,51	0,51	12,45	56,39	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>947</b>	<b>30,03</b>	<b>23,97</b>	<b>111,03</b>	<b>780,02</b>	
Полдник	Плюшка "Эстонская" с сыром (тесто слоное дрожжевое, сыр, масло слив.)	75	8,46	11,72	28,41	253,52	328
	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	431
<b>Итого за полдник:</b>		<b>279</b>	<b>9,04</b>	<b>8,035</b>	<b>51,56</b>	<b>290,44</b>	
<b>Итого за день 8. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>11,6</b>	<b>8,425</b>	<b>68,1</b>	<b>#ССЫЛКА!</b>	
<b>Итого за день 8. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>11,44</b>	<b>8,485</b>	<b>79,51</b>	<b>1773,97</b>	
<b>День 9</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
Завтрак	Каша молочная Боярская (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, изюм, соль йод., масло слив.)	150	6,05	13,37	31,98	272,48	527
	Бутерброд с сыром и маслом (сыр Российский масло сл, хлеб пшен.йод) 20/10/31	61	7,86	13,38	14,62	210,37	893
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,6	603
	Мандарин	151	1,21	0,3	11,33	52,85	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>562</b>	<b>16,48</b>	<b>28,46</b>	<b>60,07</b>	<b>562,3</b>	-
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
	Каша молочная Боярская (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, изюм, соль йод., масло слив.)	200	8,07	17,83	42,64	363,31	527
	Бутерброд с сыром и маслом (сыр Российский масло сл, хлеб пшен.йод) 15/10/30	55	7,09	12,06	13,19	189,68	893
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Мандарин	150	1,2	0,3	11,25	52,5	-

<b>Итого за завтрак:</b>		<b>605</b>	<b>17,72</b>	<b>31,6</b>	<b>69,22</b>	<b>632,18</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.)	10/200	4,15	3,81	14,58	109,23	698/998
	Плов из говядины с овощами (говядина, рис, морковь., лук реп., масло раст., томат, соль йод.)	55/165	20,08	30,21	43,46	526	523
	лимон.кислота, аскорб. кислота)	180	0,51	0	17,6	72,43	611a
	Хлеб пшеничный йодированный	31	2,33	0,31	15,81	75,33	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>701</b>	<b>27,55</b>	<b>34,39</b>	<b>92,95</b>	<b>791,45</b>	<b>-</b>
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Обед</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.)	10/250	5,14	4,72	18,05	135,24	698/998
	Плов из говядины с овощами (говядина, рис, морковь., лук реп., масло раст., томат, соль йод.)	75/215	24,18	36,38	52,35	633,59	523
	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	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	22	1,45	0,26	8,71	43,03	
<b>Итого за обед:</b>		<b>877</b>	<b>34,39</b>	<b>41,76</b>	<b>116,46</b>	<b>979,34</b>	<b>-</b>
<b>Итого за полдник:</b>		<b>275</b>	<b>9,04</b>	<b>8,035</b>	<b>51,56</b>	<b>339,18</b>	
<b>Итого за день 9. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>53,2</b>	<b>57,635</b>	<b>218,06</b>	<b>1628,16</b>	
<b>Итого за день 9. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>61,15</b>	<b>81,395</b>	<b>237,24</b>	<b>1014,39</b>	

**День 10**

**Возрастная категория: 7-11 лет**

<b>Завтрак</b>	Хлебцы рыбные из горбуши с соусом белым (горбуша св., хлеб пшен., молоко, яйца соль йод., масло сл., соус белый) 95/25	120	15,84	9,35	7,28	176,63	743
	Пюре картофельное(картофель,молоко 3,2%,масло слив,соль йод.)	180	3,71	5,36	24,12	159,59	371
	Компот из кураги с вит С (курага, сахар, лимон.кислота, аскорб. кислота)	200	0,99	0,06	18,36	77,94	669a
	Хлеб пшеничный йодированный	33	2,48	0,33	16,83	80,19	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>533</b>	<b>23,02</b>	<b>15,1</b>	<b>66,59</b>	<b>494,35</b>	

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

<b>Завтрак</b>	Хлебцы рыбные из горбуши с соусом белым (горбуша св., хлеб пшен., молоко, яйца соль йод., масло сл., соус белый) 100/20	120	15,84	9,35	7,28	176,63	743
	Пюре картофельное(картофель,молоко 3,2%,масло слив,соль йод.)	200	4,12	5,96	26,8	177,32	371
	Компот из кураги с вит С (курага, сахар, лимон.кислота, аскорб. кислота)	200	0,99	0,06	18,36	77,94	669a
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	97,2	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>560</b>	<b>23,95</b>	<b>15,77</b>	<b>72,84</b>	<b>529,09</b>	

**Возрастная категория: 7-11 лет**

<b>Обед</b>	Щи из свежей капусты с картофелем и фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	20/200	3,8	5,77	7,02	95,23	197/998
	Ленивый мясной соус с красным (мясо говядина, свинина, хлеб пшен., соль йод., сухарь панир.,яйцо, масло раст, соус красный осн.) 90/30	120	12,91	21,19	13,58	296,67	1055
	Перловка отварная (крупя перловая, масло слив., соль йодир.)	150	4,28	3,83	29,57	169,79	585
	Компот из изюма с вит С ( изюм,сахар,аскорбиновая кислота, лимонная кислота)	200	0,1	0,43	21,06	88,51	435
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	21	1,39	0,25	8,32	41,08	-
	Груша св	156	0,62	0,47	16,07	70,98	

<b>Итого за обед:</b>		<b>897</b>	<b>25,35</b>	<b>32,24</b>	<b>110,92</b>	<b>835,16</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Обед</b>	Щи из свежей капусты с картофелем и фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	30/250	4,84	7,34	8,94	121,2	197/998
	Свинина, хлеб пшен., соль йод., сухарь панир., яйцо, масло раст., соус красный осн.) 90/30	120	12,91	21,19	13,58	296,67	1055
	Перловка отварная (крупя перловая, масло слив., соль йодир.)	180	5,13	4,59	35,48	203,74	585
	Компот из изюма с вит С (изюм, сахар, аскорбиновая кислота, лимонная кислота)	200	0,1	0,43	21,06	88,51	435
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
	Груша св	170	0,68	0,51	17,51	77,35	
<b>Итого за обед:</b>		<b>1010</b>	<b>27,89</b>	<b>34,72</b>	<b>123,75</b>	<b>919,05</b>	
<b>Полдник</b>	Булочка 1 ребешок с повидлом (мука, сахар-песок, дрожжи, молоко т/п, яйцо, сахар-песок, повидло)	75	5,15	6,1	43,57	249,78	332
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0	0	9,08	36,32	663
<b>Итого за полдник:</b>		<b>275</b>	<b>5,15</b>	<b>6,1</b>	<b>52,65</b>	<b>286,1</b>	
<b>Итого за день 9. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>5,15</b>	<b>5,15</b>	<b>52,65</b>	<b>1615,61</b>	
<b>Итого за день 9. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>11,3</b>	<b>10,68</b>	<b>90,99</b>	<b>505,28</b>	
<b>Среднее значение за период по завтракам 7-11 лет</b>			<b>13,902</b>	<b>11,558</b>	<b>57,261</b>	<b>388,58</b>	
<b>Среднее значение за период по обедам 7-11 лет</b>			<b>14,689</b>	<b>12,578</b>	<b>56,553</b>	<b>796,276</b>	
<b>Среднее значение за период по полдникам 7-11 лет</b>			<b>6,825</b>	<b>7,477</b>	<b>43,528</b>	<b>268,501</b>	
<b>Среднее значение за период по завтракам 12 лет и старше</b>			<b>13,521</b>	<b>10,534</b>	<b>61,099</b>	<b>393,769</b>	
<b>Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше</b>			<b>26,54</b>	<b>25,02</b>	<b>113,522</b>	<b>785,418</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>	