



«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		
Неделя 4							
День 1							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Яйцо вареное	1 шт.	5,08	4,6	0,28	62,84	776
	Каша молочная овсяная Геркулес с маслом (крупа геркулесовая, молоко, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	190/10	7,59	8,49	32,49	236,72	898a
	Сыр в индивидуальной упаковке	1 шт.	1,37	2,98	0,88	35,82	-
	Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,63	0,35	17,85	85,05	-
	Фруктовый десерт	1/100	0,6	0,2	19	80,2	-
Итого за завтрак:		577	19,09	18,29	83,72	575,82	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Яйцо вареное	1 шт.	5,08	4,6	0,28	62,84	776
	Каша молочная овсяная Геркулес с маслом (крупа геркулесовая, молоко, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	190/7	7,47	8,36	32	233,17	898a
	Сыр в индивидуальной упаковке	1 шт.	1,37	2,98	0,88	35,82	-
	Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
	Бутерброд с маслом (масло слив., хлеб пшен.)	40	2,46	6,13	16,43	130,74	-
	Фруктовый десерт	1/100	0,6	0,2	19	80,2	-
Итого за завтрак:		611	18,8	23,94	81,81	617,96	-
Возрастная категория: 7-11 лет							

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	-
Итого за обед:		825	29,17	23,05	102,15	732,64	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							
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	-
Итого за обед:		1115	36,65	27,68	131,11	920,11	-
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
Итого за полдник:		275	8,35	11,55	42,37	308	
Итого за день 1. Возрастная категория: 7-11 лет			56,61	52,89	228,24	1616,46	
Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше			63,8	63,17	255,29	1846,07	
День 2							
Возрастная категория: 7-11 лет							

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	611a
	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	-
Итого за завтрак:		663	22,84	9,27	85,22	515,67	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак	Фрикадельки из индейки (филе индейки, хлеб, молоко, соль йод., 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	611a
	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	-
Итого за завтрак:		692	23,69	10,24	88,41	540,57	

Возрастная категория: 7-11 лет

Обед	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 a
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,63	0,35	17,85	85,05	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
Итого за обед:		810	25,57	20,68	94,65	667	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед	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
	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	-
Итого за обед:		925	30,11	24,07	110,75	780,02	
Полдник	Плюшка "Эстонская" с сыром (тесто сдобное дрожжевое, сыр, масло слив.)	75	8,46	11,72	28,41	253,1	328
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0	0	9,08	36,32	663
Итого за полдник:		275	8,46	11,72	37,49	289,42	
Итого за день 2. Возрастная категория: 7-11 лет			56,87	41,67	217,36	1472,09	
Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше			62,26	46,03	236,65	1610,01	
День 3							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Каша молочная кукурузная с маслом (крупа кукурузная, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йодир, масло слив.)	160/10	5,82	4,91	38,4	221,08	623a
	(творог, сахар-песок, яйцо, масло слив., сухари панир., сметана, крупа манная, соль йодир.)	120/30	26,15	9,82	30,12	313,45	342
	Чай черный	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
	Хлеб пшеничный йодированный	34	2,55	0,34	17,34	78,93	-
Итого за завтрак:		530	34,71	15,11	85,89	614,79	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Каша молочная кукурузная с маслом (крупа кукурузная, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йодир, масло слив.)	200/10	7,19	6,06	47,44	273,1	623a

Завтрак	Запеканка из творога со сгущенным молоком (творог, сахар-песок, яйцо, масло слив., сухари панир., сметана, крупа манная, соль йодир.)	125/30	27,02	10,14	31,13	323,9	342
	Чай черный	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
	Хлеб пшеничный йодированный	36	2,7	0,36	18,36	87,48	-
Итого за завтрак:		565	37,1	16,6	96,96	685,81	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	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
	Плов из индейки с овощами (филе индейки, рис, морковь., лук реп., масло раст., томат, соль йод.)	60/160	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	30	3	0,4	20,4	97,2	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	58,68	-
Итого за обед:		790	30,59	24,98	101,77	754,26	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
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.)	70/170	24,55	20,74	47,41	474,48	1041
	Напиток с витаминами Витошка (вода, напиток Витошка)	200	0	0	19,4	77,6	1014
	Хлеб пшеничный йодированный	27	2,03	0,27	13,77	65,61	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
Итого за обед:		850	33,49	28,27	100,6	790,75	

Полдник	Булочка Жаворонок (тесто слоен., масло слив., мука пш., сахар-песок, соль йодир., дрожжпрес., яйцо)	75	6,9	6,01	43,7	256	347
	Молоко питьевое	200	1,4	0,4	22,8	100,4	-
Итого за полдник:		275	8,3	6,41	66,5	356,4	
Итого за день 3. Возрастная категория: 7-11 лет			73,6	46,5	254,16	1725,45	
Итого за день 3. Возрастная категория: 12 лет и старше			78,89	51,28	264,06	1832,96	
День 4							
Возрастная категория: 7-11 лет							
#ИМЯ?	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)	90/10	13,18	21,59	11,75	264,01	246a
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир.)	170	6,14	4,61	36,04	202,17	307
	Напиток из облепихи протертой с сахаром (облепиха, протертая с сахаром, сахар-песок)	200	0,25	1,11	18,67	82,67	904
	Хлеб пшеничный йодированный	29	2,18	0,29	14,79	56,47	-
Итого за завтрак:		500	22,31	27,67	83	615,19	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
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)	90/10	13,18	21,59	11,75	274,01	246a
	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	82,67	904
	Хлеб пшеничный йодированный	39	2,93	0,39	19,89	94,77	-
Итого за завтрак:		619	23,66	28,07	90,97	688,08	
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Борщ из свежей капусты с картофелем, с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	5/250	4,6	6,69	12,53	128,74	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

Обед	Картофель отварной (картофель, масло слив., соль йод.)	150	2,87	3,89	22,31	135,65	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	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Хлеб ржаной	18	1,19	0,22	7,13	35,21	-
	Груша св	114	0,46	0,34	11,74	51,87	
Итого за обед:		867	25,46	23,6	93,47	688,01	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Борщ из свежей капусты с картофелем, с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	5/250	4,6	6,69	12,53	128,74	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.)	180	3,44	4,66	26,77	162,77	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	39	2,93	0,39	19,89	94,77	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
	Груша св	150	0,6	0,45	15,45	68,25	
Итого за обед:		966	28,39	24,81	116,08	801,15	
Полдник	Булочка Гребешок с повидлом (мука, сахар-песок, дрожжи, молоко т/п, яйцо, сахар-песок, повидло)	75	4,9	5,8	43,8	247	
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	
Итого за полдник:		275	10,37	18,01	56,3	430	
Итого за день 4. Возрастная категория: 7-11 лет			58,14	69,28	232,77	1733,2	
Итого за день 4. Возрастная категория: 12 лет и старше			62,42	70,89	263,35	1919,23	
День 5							
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшеничный)	20/43	7,2	5,12	24,1	171,25	868

Завтрак	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
Итого за завтрак:		538	24,46	18,49	82,94	595,99	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	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
Итого за завтрак		572	25,78	19,8	90,19	642,01	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	70	0,77	0,14	2,66	14,98	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.) 70/30	100	15,58	20,83	6,2	274,53	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	27	2,03	0,27	13,77	65,61	-
Хлеб ржаной		20	1,32	0,24	7,92	39,12	
Итого за обед:		802	30,52	34,59	89,03	789,47	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	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.)	15/250	7,35	11,02	18	200,58	157
	Бифштекс рубленый в панировке с соусом (говядина, свинина мука пш., соль йод., масло раст., соус красн. осн.) 70/20	100	15,58	20,83	6,2	274,53	215a/370

	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	200	5,7	5,1	39,42	226,38	585
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	663
	Хлеб пшеничный йодированный	38	2,85	0,38	19,38	92,34	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
Итого за обед:		933	34,56	37,89	107,76	910,23	
Полдник	Рогалик сахарный (мука, сл.масло, яйцо, сахар-песок, сода)	75	5,58	17,42	42	347,23	385
	Чай с ЛИМОНОМ (чай, лимон, сахар-песок)	200/4	0,03	0	9,19	36,88	432
Итого за полдник:		279	5,61	17,42	51,19	384,11	
Итого за день 5. Возрастная категория: 7-11 лет			60,59	70,5	223,16	1769,57	
Итого за день 5. Возрастная категория: 12 лет и старше			65,95	75,11	249,14	1936,35	
Неделя 2							
День 6							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	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	
Итого за завтрак:		560	17,69	25,11	81,55	622,99	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	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	
Итого за завтрак:		586	19,12	27,26	86,42	667,49	
Возрастная категория: 7-11 лет							

Обед	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
	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	-
Итого за обед:		844	24,05	32,75	98,93	786,66	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
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	-
Итого за обед:		952	28,71	35,38	120,32	914,61	
Полдник	Булочка «Три 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	-
Итого за полдник:		275	5,1	5,4	65,7	328	
Итого за день 6. Возрастная категория: 7-11 лет			46,84	63,26	246,18	1737,65	
Итого за день 6. Возрастная категория: 12 лет и старше			52,93	68,04	272,44	1910,1	
День 7							
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
Итого за завтрак:		593	18,15	17,64	73,04	523,47	-
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
Итого за завтрак:		624	18,6	19,77	85,4	594	
Возрастная категория: 7-11 лет							
	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

Обед	Фрикадельки Удинские с соусом красным 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.)	150	4,34	14,12	29,15	260,96	309
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С (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	-
Итого за обед:		791	27,48	31,72	97,19	784,06	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							
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 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
	(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	-	
Итого за обед:		912	29,43	36,02	104,25	858,89	-
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
Итого за полдник:		275	9,04	8,035	51,56	314,6	
Итого за день 7. Возрастная категория: 7-11 лет			62,63	53,855	219,25	1612,04	
Итого за день 7. Возрастная категория: 12 лет и старше			66,57	55,165	246,41	1748,29	
День 8							
Возрастная категория: 7-11 лет							

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	-
Итого за завтрак:		540	23,98	8,43	61,46	417,65	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
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	-
Итого за завтрак:		565	28,27	9,61	74,95	517,39	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	60	0,48	0,06	1,5	8,46	982
	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	667
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,63	0,35	17,85	85,05	-
	Хлеб ржаной	28	1,85	0,34	11,09	54,77	-
Итого за обед:		818	28,94	32,96	102,38	821,87	
Возрастная категория: 12 лет и старше							

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
	Кюфта по-московски с соусом (говядина, свинина, 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	667
	Хлеб пшеничный йодированный	44	3,3	0,44	22,44	106,92	-
	Хлеб ржаной	36	2,38	0,43	14,26	70,42	-
Итого за обед:		965	34,22	38,64	119,83	963,96	
Полдник	Сосиска запеченная в тесте (тесто сд., 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
Итого за полдник:		295	5,88	17,44	56,62	407	
Итого за день 8. Возрастная категория: 7-11 лет			57,34	57,59	215,27	1608,71	
Итого за день 8. Возрастная категория: 12 лет и старше			63,58	63,07	235,82	1783,28	
День 9							
Возрастная категория: 7-11 лет							
	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

завтрак	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	-
Итого за завтрак:		551	21,79	22,02	81,21	610,1	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	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	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	-
Итого за завтрак:		609	22,4	22,75	84,43	631,98	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	12,84	982
	Рассольник Ленинградский с фаршем (говядина, крупа перловая, картофель, морковья, лук репч., томат паста, масло подсолн., огурцы солен., соль йод.)	15/200	4,09	5,79	13,31	123,69	167/998
	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
	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	-

Итого за обед:		813	25,42	19,27	94,64	680,58	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	27,4	982
	Рассольник Ленинградский с фаршем (говядина, крупа перловая, картофель, морковвь, 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	-
Итого за обед:		905	26,89	21,02	95,34	750,08	
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
Итого за полдник:		295	5,5	73,08	61,9	337,3	
Итого за день 9. Возрастная категория: 7-11 лет			56,23	128,06	245,49	1769,27	
Итого за день 9. Возрастная категория: 12 лет и старше			61,51	133,74	262,94	1911,36	
День 10							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Закуска порционная (помидоры свежие)	40	0,44	0,08	1,52	8,56	982
	Биточки рубленные 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	-
Итого за завтрак:		506	25,95	10,95	82,85	533,69	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Закуска порционная (помидоры свежие)	80	16,45	3,56	11,62	144,32	973
	Биточки рубленные 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	
Итого за завтрак:		610	26,47	9,12	98,21	580,76	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	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
	Гарнир 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	-
Итого за обед:		801	27,64	34,87	84,84	763,75	
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 (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

	Кисель детский « Витошка» (вода, кисель, 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	-
Итого за обед:		893	31,06	38,01	96,64	852,93	
Полдник	Кокроки с яблоками (мука, сахар-песок, масло слив., яйцо, яйца, соль, молоко, яблоки)	75	4,3	8,6	34,6	234	511
	Чай черный (чай)	200	0,14	0,04	0,03	1,33	-
Итого за полдник:		270	5,05	21,75	37,17	358	
Итого за день 10. Возрастная категория: 7-11 лет			34,08	56,87	130,33	1162,83	
Итого за день 10. Возрастная категория: 12 лет и старше			63	80,78	229,15	1961,01	
Среднее значение за период по завтракам 7-11 лет			23,097	17,298	80,088	562,536	
Среднее значение за период по обедам 7-11 лет			27,484	27,847	95,905	746,83	
Среднее значение за период по полдникам 7-11 лет			7,166	19,0815	52,68	351,283	
Среднее значение за период по завтракам 12 лет и старше			24,061	19,167	87,974	620,156	
Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше			31,035	31,238	107,217	841,337	
Среднее значение за период по полдникам 12 лет и старше			7,9653	11,058	47,051	321,743	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 6033332450510203670830559428146817986133868575790

Владелец Макарова Елена Анатольевна

Действителен с 02.03.2022 по 02.03.2023