Диет питание

«Согласовано»
Директор _____
"05" сентября 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		
Неделя 1							
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.)	170/5	6,83	7,31	27,6	209,63	898а
	Сыр в индивидуальной упаковке	1 шт.	1,37	2,98	0,88	35,82	-
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Бутерброд с маслом (масло слив, хлеб ржаной)	окт.29	2,46	6,13	16,43	130,74	868
	Фруктовый десерт	1/100	0,6	0,2	19	80,2	-
Итого за завтрак:		**571**	**17,7**	**22,63**	**66,33**	**545,92**	-
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.)	190/10	7,47	8,36	32	233,17	898а
	Сыр в индивидуальной упаковке	1 шт.	1,37	2,98	0,88	35,82	-
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Бутерброд с маслом (масло слив, хлеб ржаной)	окт.27	2,46	6,13	16,43	130,74	868
	Фруктовый десерт	1/100	0,6	0,2	19	80,2	-
Итого за завтрак:		**594**	**18,34**	**23,68**	**70,73**	**569,46**	-
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Суп-лапша домашняя с курицей (грудка куриная., лапша домашняя роллтон, лук репч., морковь, масло раст, соль йодир.)	10/200	5,42	4,78	10,1	105,1	694/1058

Обед	Суп-лапша домашняя с курицей (грудка куриная., лапша домашняя роллтон, лук репч., морковь, масло раст, соль йодир.)	10/200	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.) 80/30	85	12,93	12,62	12,45	255,3	225а/370
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	6,2	4,74	37,98	219,36	632
	Хлеб пшеничный йодированный	10	0,75	0,1	5,1	24,3	-
	Хлеб ржаной	19	1,25	0,22	7,52	37,16	-
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	**603**
	Банан	231	2,13	0,71	29,86	132,38	-
Итого за обед:		**825**	**30,04**	**24,58**	**105,15**	**800,29**	**-**
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Суп-лапша домашняя с курицей (грудка куриная., лапша домашняя роллтон, лук репч., морковь, масло раст, соль йодир.)	20/250	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	255,3	225а/370
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	190	7,43	5,69	45,58	277,85	632
	Хлеб пшеничный йодированный	15	1,1	0,15	7,45	36,45	-
	Хлеб ржаной	34	2,24	0,4	13,46	66,5	-
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	**603**
	Банан	262	2,3	0,77	32,13	124,59	
Итого за обед:		**1081**	**36,24**	**29,06**	**127,92**	**920,01**	**-**
Итого за день 1. Возрастная категория: 7-11 лет		**1665**	**53,07**	**53,16**	**241,1**	**1640,9**	**-**
Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше		**1752**	**56,23**	**55,84**	**293,3**	**1730,7**	**-**
День 2							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Котлета Домашняя . (говядина, свинина, хлеб, лук реп., яйцо, сухари, соль йод., масло раст.)	90	12,52	20,51	11,16	279,31	246а
	Картофельное пюре (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	150	3,09	4,47	20,1	132,99	371
	Компот из сухофруктов с вит С без сахаора (смесь сухофруктов, лимон.кислота, аскорб. кислота)	200	0,57	0	9,57	43,07	611а

	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Груша свежая	196	0,7	0,53	18,13	80,08	-
Итого за завтрак:		**661**	**18,76**	**25,76**	**71,71**	**596,2**	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Котлета Домашняя . (говядина, свинина, хлеб, лук реп., яйцо, сухари, соль йод., масло раст.)	80/7	12,52	20,51	11,16	279,31	246а
	Картофельное пюре (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)		3,71	5,36	24,12	159,59	371
	Компот из сухофруктов с вит С без сахаора (смесь сухофруктов, лимон.кислота, аскорб. кислота)	190	0,57	0	9,57	43,07	611а
	Хлеб пшеничный йодированный	200	1,98	0,36	11,88	58,68	-
	Груша свежая	40	0,53	0,4	13,59	60,05	-
Итого за завтрак:		**647**	**19,31**	**26,63**	**70,32**	**600,7**	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	80	0,6	0,08	1,88	10,58	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
	Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., мука ,соль йод.) 45/45	90	10,53	11,22	3,23	156,09	550
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное, соль йод.)	180	6,5	4,88	38,16	222,53	307
	Компот из свежих груш с витамином С без сахара (груши, лимон .кислота, витамин)	200	0,15	0,2	10,1	20,29	692 а
	Хлеб пшеничный йодированный	28	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	33	1,98	0,36	11,88	58,68	-
Итого за обед:		**871**	**27,15**	**21,76**	**98,6**	**676,31**	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обе	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
	Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., мука,соль йод.) 55/55	110	12,87	13,72	3,95	190,78	550

Обед	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное, соль йод.)	180	6,5	4,88	38,16	222,53	307
	Компот из свежих груш с витамином С (груши, лимон .кислота, витамин)	200	0,2	10,1	20,29	0,2	692 а
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	33	1,98	0,36	11,88	58,68	-
Итого за обед:		**913**	**29,74**	**34,18**	**110,13**	**694,43**	
Итого за день 2. Возрастная категория: 7-11 лет		**1633**	**45,91**	**47,52**	**170,31**	**1272,51**	**-**
Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше		**1560**	**49,05**	**60,81**	**180,45**	**1295,13**	**-**
День 3							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Запеканка из творога (творог, сахар-песок, яйцо, масло слив., сухари панир., сметана, крупа манная, соль йодир.)	130	21,2	7,46	23,2	232	342
	Чай черный	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,03	9,9	48,9	-
	Банан	207	1,83	0,61	25,58	115,1	
Итого за завтрак:		**562**	**24,87**	**8,14**	**58,71**	**397,33**	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Запеканка из творога (творог, сахар-песок, яйцо, масло слив., сухари панир., сметана, крупа манная, соль йодир.)	140	22,8	8,03	24,9	250	342
	Чай черный	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Банан	214	1,87	0,62	26,21	117,9	
Итого за завтрак:		**574**	**26,18**	**8,93**	**59,06**	**408,35**	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	70	0,77	0,14	2,66	14,98	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 говядины с овощами (говядина, рис, морковь,, лук реп., масло раст., томат, соль йод.)	45/150	17,79	26,77	38,52	466,23	523
	Напиток с витаминами Витошка (вода, напиток Витошка)	200	0	0	19,4	77,6	1014

	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
Итого за обед:		**770**	**26,25**	**34,22**	**89,55**	**771,22**	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	90	0,99	0,18	3,42	19,26	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 говядины с овощами (говядина, рис, морковь,, лук реп., масло раст., томат, соль йод.)	55/160	19,62	29,52	42,47	514,04	523
	Напиток с витаминами Витошка (вода, напиток Витошка)	200	0	0	19,4	77,6	1014
	Хлеб ржаной	33	1,32	0,24	7,92	39,12	-
Итого за обед:		**793**	**26,42**	**36,76**	**81,51**	**762,56**	
Итого за день 3. Возрастная категория: 7-11 лет		**1332**	**51,12**	**42,36**	**148,26**	**1168,55**	**-**
Итого за день 3. Возрастная категория: 12 лет и старше		**1367**	**52,6**	**45,69**	**140,57**	**1170,91**	**-**
День 4							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Фрикаделька из индейки с маслом (филе индейки, хдеб пш, лук репч, соль йод, молоко, масло сл.)	80/10	16,92	4,46	8,65	142,4	978
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное, соль йод.)	170	6,14	4,61	36,04	210,17	307
	Компот из свежих груш с витамином С без сахара (груши, лимон .кислота, витамин)	200	0,11	0,08	12,3	20,29	692 а
	Сок фруктовый в п/у.	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	
	Хлеб ржаной	34	1,32	0,24	7,92	39,12	-
Итого за завтрак:		**694**	**25,89**	**9,79**	**87,71**	**512,38**	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Фрикаделька из индейки с маслом (филе индейки, хдеб пш, лук репч, соль йод, молоко, масло сл.)	80/14	17,33	5,2	8,73	154,8	978
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное, соль йод.)	200	8,66	6,5	42,4	247,3	307

Завтрак	Компот из свежих груш с витамином С без сахара (груши, лимон .кислота, витамин)	200	0,11	0,08	12,3	20,29	692 а
	Сок фруктовый в п/у.	30	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Хлеб ржаной	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	
Итого за завтрак:		**724**	**28,82**	**12,42**	**94,15**	**561,91**	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Борщ из свежей капусты с картофелем, с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	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	251а
	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, лимон.кислота, аскорб. кислота)	200	0,57	0	19,55	80,48	611а
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	78,24	-
	Груша св	150	0,6	0,45	15,45	68,25	
Итого за обед:		**890**	**25,64**	**23,9**	**95,94**	**701,34**	
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.)	15/200	3,88	5,64	10,57	108,54	165/998
	Котлета Мечта с соусом белым (минтай, свинина, манка, хлеб пш, молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., соус)	90/5	14,27	12,26	10,01	214,18	251а
	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, лимон.кислота, аскорб. кислота)	200	0,99	0,06	8,42	40,4	669а
	Хлеб пшеничный йодированный	10	0,75	0,1	5,1	24,3	-
	Хлеб ржаной	18	1,19	0,22	7,13	35,21	-

	Груша св	174	0,68	0,51	17,41	76,9	
Итого за обед:		**862**	**24,63**	**22,68**	**80,95**	**635,18**	
. Возрастная категория: 7-11 лет		**1584**	**51,53**	**33,69**	**183,65**	**1213,72**	**-**
зрастная категория: 12 лет и старше		**1586**	**53,45**	**35,1**	**175,1**	**1197,09**	**-**
Неделя1							
День 5							
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Закуска порционная (огурцы свежие)	60	0,48	0,06	1,5	8,46	982
Завтрак	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб ржан)	23/45	6,28	4,47	21,04	184,83	868
	Хлебцы рыбные с маслом (минтай, хлеб, молоко 3,2%, яйцо, масло сл., соль йод.)	90/10	12,66	7,81	6,16	145,57	743
	Рис отварной (крупа рисовая, масло слив.,соль йод.)	160	3,6	4,78	36,44	203,23	552
	Чай черный	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
Итого за завтрак:		**588**	**22,73**	**17,1**	**63,67**	**543,42**	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Закуска порционная (огурцы свежие)	60	0,8	0,1	2,5	14,1	982
Завтрак	Бутерброд с сыром (сыр, ржаной)	23/47	6,28	4,47	21,04	188,3	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.)	160	4,33	5,74	43,73	243,88	552
	Чай черный	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
Итого за завтрак		**630**	**24,87**	**18,93**	**71,64**	**595,26**	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Суп картофельный с бобовыми и с колбасой п/к (говядина, картофель, горох, морковь, лук репч.,соль йодир., масло растит.)	10/200	0,66	0,12	2,28	12,84	982
	Шницель с маслом (мясо говядина, свинина, хлеб пшен., соль йод., сухарь панир.,яйцо, масло раст, масло слив.) 90/5	95	5,69	8,52	13,92	155,17	157
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	150	14,02	18,74	5,58	247,07	215а/370
	Компот из изюма с вит С без сахара (изюм,аскорбиновая кислота, лимонная кислота)	200	4,28	3,83	29,57	169,79	585
	Хлеб пшеничный йодированный	14	0,19	0,04	0,03	1,33	1009

	Десерт фруктовый	1/100	1,32	0,24	7,92	39,12	-
Итого за обед:		**769**	**26,16**	**31,49**	**59,3**	**625,32**	
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, горох, морковь, лук репч.,соль йодир., масло растит.)	15/250	7,35	11,02	18	200,58	157
	Шницель с маслом (мясо говядина, свинина, хлеб пшен., соль йод., сухарь панир.,яйцо, масло раст, масло слив.) 90/8	98	12,27	21,45	12,56	298,9	1055
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	200	5,7	5,1	39,42	226,38	585
	Компот из изюма с вит С без сахара (изюм,аскорбиновая кислота, лимонная кислота)	200	0,1	0,43	11,08	31,1	435
	Хлеб пшеничный йодированный	38	2,85	0,38	19,38	92,34	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
	Сок фруктовый в п/у.	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	
Итого за обед:		**931**	**32,75**	**39,34**	**138,92**	**1029,78**	
Итого за день 5. Возрастная категория: 7-11 лет		**1357**	**48,89**	**48,59**	**122,97**	**1168,74**	**-**
Итого за день 5. Возрастная категория: 12 лет и старше		**1561**	**57,62**	**58,27**	**210,56**	**1625,04**	-
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	898а
	Бутерброд с сыром и маслом (сыр Российский, масло слив., хлеб ржан.)19/12/40	71	4,6	6,2	14,5	248,5	1017
	Чай с молоком	50/150	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Фруктовый десерт	1/100	0,6	0,2	19	80,2	
Итого за завтрак:		**561**	**12,8**	**15,7**	**68,19**	**581,58**	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Каша молочная ячневая с маслом (крупа ячневая, молоко, сахар, соль йод., масло слив.)	200/10	6,24	7,89	32,55	226,19	516
	Бутерброд с сыром и маслом (сыр Российский, масло слив., хлеб ржан.)24/12/31	67	8,77	14,91	16,3	234,51	1017
	Чай с молоком	50/150	1,36	1,41	2,14	26,69	603

	Фруктовый десерт	1/100	0,6	0,2	19	80,2	
Итого за завтрак:		**577**	**16,97**	**24,41**	**69,99**	**567,59**	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	70	0,56	0,07	1,75	9,87	982
	Солянка Деревенская (колбаса п/к, колбаса вареная, крупа пшено, лук репч., морковь, огурцы соленые, масло подсолн., соль йодир., томат. паста)	20/200	2,61	5,55	8,29	93,55	1005
	Шницель мясной с соусом (мясо говядина, свинина, хлеб пшен., соль йод., сухарь панир.,яйцо, масло раст, соус красный осн.) 90/30	97	12,3	19,1	11,32	268,3	1055
	Гарнир Забава (крупа рисовая, крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	160	3,84	5,1	38,87	216,78	552
	Компот из свежих груш с витамином С без сахара (груши, лимон .кислота, витамин)	200	0,11	0,08	12,3	20,29	904
	Хлеб пшеничный йодированный	23	1,87	0,23	11,73	55,89	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
Итого за обед:		**790**	**22,61**	**30,37**	**92,18**	**703,8**	
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)	25/250	3,26	6,94	10,37	116,94	1005
	Шницель мясной с соусом (мясо говядина, свинина, хлеб пшен., соль йод., сухарь панир.,яйцо, масло раст, соус красный осн.) 90/30	98	12,36	19,15	11,34	270,1	1055
	Гарнир Забава (крупа рисовая, крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	200	4,81	6,38	48,59	270,98	552
	Компот из свежих груш с витамином С без сахара (груши, лимон .кислота, витамин)	200	0,11	0,08	12,3	20,29	904
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
Итого за обед:		**918**	**24,54**	**33,14**	**105,77**	**792,28**	
Итого за день 6. Возрастная категория: 12 лет и старше		**1495**	**41,51**	**57,55**	**175,76**	**1359,87**	-
День 7							
Возрастная категория: 7-11 лет							

Завтрак	Жаркое по домашнему(говядина, картофель, лук репч., масло подсол, томат. паста ,соль йод.)	40/140	14,72	15,16	17,26	264,31	27
	Чай с лимоном. (чай, лимон)	200/4	0,04	0	0,19	26,7	431
	Хлеб пшеничный йодированный	19	1,43	0,19	9,69	46,17	-
	Банан	224	1,94	0,65	27,09	121,91	
Итого за завтрак:		**576**	**18,13**	**16**	**54,23**	**459,09**	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Жаркое по домашнему(говядина, картофель, лук репч., масло подсол, томат. паста ,соль йод.)	40/140	14,72	15,16	17,26	264,31	27
	Чай с лимоном. (чай, лимон)	200/4	0,04	0	0,19	26,7	431
	Хлеб пшеничный йодированный	26	1,95	0,26	13,26	63,18	-
	Банан	259	2,25	0,75	31,5	161,75	
Итого за завтрак:		**669**	**18,96**	**16,17**	**62,21**	**515,94**	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Щи из свежей капустой с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	15/200	3,71	5,64	6,86	93,06	197/998
	Фрикадельки Удинские с соусом красным основ.(говядина, молоко, лук репч., яйцо, соус)	80	12,56	12,3	7,21	178,26	1038
	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 без сахара (сухофрукты, витамин С.)	200	0,57	0	9,57	43,08	611а
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Яблоко свежее	114	0,48	0,48	11,66	52,84	
Итого за обед:		**779**	**22,98**	**32,78**	**72,37**	**667,32**	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Щи из свежей капустой с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	20/250	4,66	7,08	8,62	116,87	197/998
	Фрикадельки Удинские с соусом красным основ.(говядина, молоко, лук репч., яйцо, соус)	80	12,56	12,3	7,21	178,26	1038
	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 без сахара (сухофрукты, витамин С.)	200	0,57	0	9,57	43,08	611а
	Хлеб пшеничный йодированный	26	1,95	0,26	13,26	63,18	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Яблоко свежее	176	0,7	0,7	17,25	78,14	
Итого за обед:		**952**	**26,96**	**37,52**	**98,8**	**831,8**	**-**
Итого за день 7. Возрастная категория: 7-11 лет		**1355**	**41,11**	**48,78**	**126,6**	**1126,41**	**-**
Итого за день 7. Возрастная категория: 12 лет и старше		**1621**	**45,92**	**53,69**	**161,01**	**1347,74**	**-**
День 8							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Запеканка из творога (творог, крупа манная, сахар-песок, яйцо куриное, масло слив., сухари панир.,, молоко сгущ)	120	22,7	5,4	18,11	213	342
	Хлеб ржаной	15	10,4	0,18	6,3	31,17	-
	Чай черный	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
	Молоко питьевое в п/у	1/200	7,21	5,42	42,41	247,26	-
Итого за завтрак:		**535**	**40,5**	**11,04**	**66,85**	**492,76**	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Запеканка из творога (творог, крупа манная, сахар-песок, яйцо куриное, масло слив., сухари панир.,, молоко сгущ)	130	25,76	9,11	19,46	262,9	342
	Хлеб ржаной	23	15,9	0,27	9,66	47,8	-
	Чай черный	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
	Молоко питьевое в п/у	1/200	7,21	5,42	42,41	247,26	-
Итого за завтрак:		**553**	**49,06**	**14,84**	**71,56**	**559,29**	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	12,84	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 (говядина, свинина, яйцо, лук репч., крупа рисовая, мука пшен., масло растит., соль йодир)	75	12,98	16,76	7,89	234,52	209
	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	160	3,62	4,38	22,05	142,11	676
	Напиток из шиповника без сахара (шиповник, лимон)	200	0,21	0,03	3,23	19,39	**667**

	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Хлеб ржаной	16	1,12	0,2	6,73	33,25	-
Итого за обед:		**746**	**24,36**	**29,52**	**65,08**	**629,11**	**-**
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	90	0,99	0,18	3,42	19,26	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 (говядина, свинина, яйцо, лук репч., крупа рисовая, мука пшен., масло растит., соль йодир)	75	12,98	16,76	7,89	234,52	209
	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	7,43	5,69	45,58	223,23	632
	Напиток из шиповника без сахара (шиповник, лимон)	200	0,21	0,03	3,23	19,39	**667**
	Хлеб пшеничный йодированный	27	2,02	0,27	13,77	65,61	-
Итого за обед:		**842**	**28,99**	**32,77**	**89,84**	**735,81**	
Итого за день 8. Возрастная категория: 7-11 лет		**1281**	**64,86**	**40,56**	**131,93**	**1121,87**	**-**
Итого за день 8. Возрастная категория: 12 лет и старше		**1395**	**78,05**	**47,61**	**161,4**	**1295,1**	**-**
День 9							
	Возрастная категория: 7-11 лет						
Завтрак	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.)	85	12,89	14,65	8,91	274,45	223а
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йод.)	150	4,28	3,83	29,57	169,79	585
	Компот из кураги с витамином без сахара С (курага, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	200	0,99	0,06	18,36	57,3	**669**
	Хлеб ржаной	36	2,37	0,43	14,25	70,4	-
Итого за завтрак:		**531**	**21,01**	**19,03**	**72,59**	**580,4**	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Закуска порционная (огурцы свежие)	80	0,64	0,08	2	11,28	982
	Котлета мясо- картофельная по- хлыновски с соусом (говядина, свинина, картофель, лук репчатый, яйцо., сухарь панич.соль йодир., масло раст, соус красный осн.)	85	12,89	14,65	8,91	274,45	223а
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йод.)	180	5,13	4,59	35,48	203,74	585

	Компот из кураги с витамином без сахара С (курага, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	200	0,99	0,06	18,36	57,3	**669**
	Хлеб ржаной	26	1,71	0,3	10,3	50,8	-
Итого за завтрак:		**571**	**21,36**	**19,68**	**75,05**	**597,57**	
	Возрастная категория: 7-11 лет						
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	70	0,56	0,07	1,75	9,87	982
	Рассольник Ленинградский с фаршем (говядина, крупа перловая, картофель, моркорвь, лук репч., томат паста, масло подсолн., огурцы солен., соль йод.)	10/200	3,99	5,65	13	118,86	167/998
	Голубцы с мясом и рисом «Ленивые» с маслом (говядина, капуста свежая,лук,масло растит крупа рисовая , яйцо, мука пшенчная ,соль йодир) 70/10	80	11,87	17,73	7,89	233,61	631
	Картофель отварной (картофель, соль йод.)	150	3,06	4,14	23,79	144,69	604
	Компот из изюма с витамином С без сахара (изюм, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	200	0,1	0,43	17,5	57,3	**435**
	Хлеб пшеничный йодированный	31	2,25	0,3	15,3	72,9	-
Итого за обед:		**741**	**21,83**	**28,32**	**79,23**	**637,23**	
	Возрастная категория: 12 лет и старше						
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	100	0,8	0,1	2,5	14,1	982
	Рассольник Ленинградский с фаршем (говядина, крупа перловая, картофель, моркорвь, лук репч., томат паста, масло подсолн., огурцы солен., соль йод.)	15/250	5,03	7,13	16,41	149,99	167/998
	Голубцы с мясом и рисом «Ленивые» с маслом (говядина, капуста свежая,лук,масло растит крупа рисовая , яйцо, мука пшенчная ,соль йодир) 70/10	80	11,87	17,73	7,89	233,61	631
	Картофель отварной (картофель, соль йод.)	180	3,44	4,66	26,77	162,77	604
	Компот из изюма с витамином С без сахара (изюм, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	200	0,1	0,43	17,5	57,3	435
	Хлеб пшеничный йодированный	22	1,45	0,26	8,7	43,03	-
Итого за обед:		**847**	**22,69**	**30,31**	**79,77**	**660,8**	
Итого за день 9. Возрастная категория: 7-11 лет		**958**	**3,24**	**0,36**	**33,66**	**1217,63**	-
Итого за день 9. Возрастная категория: 12 лет и старше		**1047**	**23,68**	**30,37**	**98,13**	**1258,37**	-
День 10							
	Возрастная категория: 7-11 лет						
	Биточки рубленные из индейки с маслом (индейка филе, хлеб, сухари, соль йод)	85	16,49	6,28	11,6	169,24	973

Завтрак	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир.)	150	5,42	4,07	31,8	185,45	307
	Компот из кураги с витамином без сахара С (курага, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	200	0,99	0,06	18,36	57,3	669
	Хлеб пшеничный йодированный	27	1,58	0,21	10,71	51,03	-
	Груша свежая	166	0,62	0,47	16,07	70,98	
Итого за завтрак:		**628**	**25,1**	**11,09**	**88,54**	**534**	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Биточки рубленные из индейки с маслом (индейка филе, хлеб, сухари, соль йод)	85	16,49	6,28	11,6	169,24	973
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир.)	180	6,5	4,88	38,16	222,53	307
	Компот из кураги с витамином без сахара С (курага, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	200	0,99	0,06	18,36	57,3	669
	Хлеб пшеничный йодированный	27	1,58	0,21	10,71	51,03	-
	Груша свежая	192	0,73	0,55	18,75	82,81	
Итого за завтрак:		**684**	**26,29**	**11,98**	**97,58**	**582,91**	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	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	90	13,66	19,44	4,99	249,55	551
	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	160	3,62	4,38	22,05	142,11	676
	Напиток с витаминами Витошка (вода, напиток 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	-
	Яблоко свежее	165	0,66	0,66	16,17	73,26	
Итого за обед:		**801**	**28,05**	**35,74**	**100,89**	**837,43**	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	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

Обед	Бефстроганов (говядина, лук репч., масло растит., мука пш., томат, сметана, соль йодир.) 50/60	110	16,7	23,76	6,09	305,01	551
	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	4,07	4,93	24,8	159,88	676
	Напиток с витаминами Витошка (вода, напиток Витошка)	200	0	0	21,39	85,56	1014
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Яблоко свежее	151	0,6	0,6	14,8	67,04	
Итого за обед:		**941**	**31,4**	**40,54**	**102,86**	**902,01**	
Итого за день10. Возрастная категория: 7-11 лет		**1429**	**53,15**	**46,83**	**189,43**	**1371,43**	**-**
Итого за день 10. Возрастная категория: 12 лет и старше		**1625**	**57,69**	**52,52**	**200,44**	**1484,92**	**-**
Среднее значение за период по завтракам 7-11 лет			**22,749**	**15,628**	**69,853**	**524,308**	**-**
Среднее значение за период по обедам 7-11 лет			**25,507**	**29,268**	**85,829**	**704,937**	**-**
Среднее значение за период по завтракам 12 лет и старше			**25,016**	**17,767**	**74,229**	**555,898**	**-**
Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше			**28,436**	**33,63**	**101,647**	**796,466**	**-**

Возрастная категория: 12 лет и старше	**Возрастная категор**

ия: 12 лет и старше	**Возрастная категория: 12 лет и старше**	

Возрастная категория: 12 лет и старше	**Возрастная категория: 12 лет и старше**

Возрастная категория: 12 лет и старше	**Возрастная категория: 12 лет и старше**

	Возрастная категория: 12 лет и старше	**Возрастная категор**

ия: 12 лет и старше	**Возрастная категория: 12 лет и старше**	

Возрастная категория: 12 лет и старше	**Возрастная категория: 12 лет и старше**

Возрастная категория: 12 лет и старше	**Возрастная категория: 12 лет и старше**

	Возрастная категория: 12 лет и старше	**Возрастная категор**

ия: 12 лет и старше	**Возрастная категория: 12 лет и старше**	

Возрастная категория: 12 лет и старше	**Возрастная категория: 12 лет и старше**

Возрастная категория: 12 лет и старше	**Возрастная категория: 12 лет и старше**

	Возрастная категория: 12 лет и старше	**Возрастная категор**

ия: 12 лет и старше	**Возрастная категория: 12 лет и старше**	

Возрастная категория: 12 лет и старше	**Возрастная категория: 12 лет и старше**

Возрастная категория: 12 лет и старше	**Возрастная категория: 12 лет и старше**

	Возрастная категория: 12 лет и старше