«Согласовано»
Директор_____
_____
_____
"05" 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		
Неделя 3							
День 1							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Яйцо вареное	1 шт.	5,08	4,6	0,28	62,84	776
	Каша молочная ячневая с маслом (крупа ячневая, молоко, сахар, соль йод., масло слив.)	150/10	5,26	6,64	27,41	190,48	898а
	Бутерброд с сыром (сыр Российский, масло слив., хлеб пшеничн.)	19/30	6,65	5,9	15,3	142,06	868
	Чай с молоком (чай, молоко)	50/150	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Молоко питьевое в п/у	1/200	6	6,4	9,4	120	-
Итого за завтрак:		**649**	**24,35**	**24,95**	**54,53**	**542,07**	**-**
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Яйцо вареное	1 шт.	5,08	4,6	0,28	62,84	776
	Каша молочная ячневая с маслом (крупа ячневая, молоко, сахар, соль йод., масло слив.)	190/10	6,57	8,3	34,27	238,1	898а
	Бутерброд с сыром (сыр Российский, масло слив., хлеб пшеничн.)	21/35	6,3	4,5	21,4	152,2	868
	Чай с молоком (чай, молоко)	50/150	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Молоко питьевое в п/у	1/200	6	6,4	9,4	120	-
Итого за завтрак:		696	25,31	25,21	67,49	599,83	-
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисовая, морковь, томат, паста, чеснок, соль йод., перец)	25/200	4,26	6,26	11,72	120,26	1008/938

Обед	Котлета мясная (мясо говядина, свинина, хлеб пшен., соль йод., сухарь панир.,яйцо, масло раст.)	90	13,36	21,62	13,62	302,5	1055
	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	3,39	4,11	20,67	133,23	676
	Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая «Витошка, вода.)	200	0	0	19,4	77,6	1014
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Мандарин	116	0,93	0,22	8,7	40,6	
Итого за обед:		**821**	**24,76**	**32,65**	**92,23**	**761,91**	**-**
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат, паста, чеснок, соль йодир.)	30/250	0,48	0,06	1,5	8,46	982
	Котлета мясная с маслом (мясо говядина, свинина, хлеб пшен., соль йод., сухарь панир.,яйцо, масло раст.) 90/10	100	4,49	6,83	12,64	129,94	694/998
	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	15,98	2,48	8,78	109,63	978/370
	Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая «Витошка, вода.)	200	4,09	5,42	41,3	230,33	552
	Хлеб пшеничный йодированный	20	0	0	21,39	85,56	902
	Хлеб ржаной	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Мандарин	104	1,98	0,36	11,87	58,67	-
Итого за обед:		**921**	**28,52**	**15,35**	**107,68**	**671,19**	**-**
Итого за день 1. Возрастная категория: 7-11 лет			**49,11**	**57,6**	**146,76**	**1303,98**	
Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше			**53,83**	**40,56**	**175,17**	**1271,02**	
День 2							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Котлеты рубленные из индейки (индейка филе, хлеб, сухари, соль йод, масло раст.)	90	18,5	4	13,07	162,3	973
	Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	150	3,6	4,78	36,44	203,23	552
	Чай с молоком (чай, молоко)	50/150	1,36	1,41	2,14	26,69	603

	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Мандарин	135	1,08	0,26	10,13	47,25	
Итого за завтрак:		**595**	**25,86**	**10,69**	**69,7**	**478,59**	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Котлеты рубленные из индейки (индейка филе, хлеб, сухари, соль йод., масло раст.)	100	20,56	4,45	14,52	180,4	973
	Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	180	4,33	5,74	43,73	243,88	552
	Чай с молоком (чай, молоко)	50/150	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Мандарин	116	0,92	0,23	8,7	40,06	
Итого за завтрак		**616**	**28,49**	**12,07**	**77,01**	**530,15**	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Суп картофельный с бобовыми, с фаршем (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., фарш говяжий).	20/200	8,64	7,45	14,63	160,08	157
	Биточки рыбные по-домашнему с маслом 90/5	95	15,03	7,96	8,56	165,99	1046
	Пюре овощное (картофель, морковь, молоко ультрапастеризованное , масло сливочное, соль).	150	2,98	5,87	18,63	139,27	867
	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	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Яблоко свежее	123	0,49	0,49	12,05	54,61	
Итого за обед:		**828**	**30,95**	**22,27**	**90,35**	**664,97**	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	100	10,8	9,31	18,28	200,1	157
	Борщ Сибирский, с фаршем (говядина, картофель, капуста, фасоль конс., морковь, лук репч., томат паста, чеснок, масло раст., соль йод.)	15/250	15,83	8,38	9,01	184,73	1046
	Котлета домашняя с маслом (говядина, свинина, хлеб, лук реп., яйцо, сухари, соль йод., масло раст., масло сл.)	90/10	3,58	7,04	22,36	167,12	867
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	180	0,99	0,06	18,36	57,3	669
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,5	0,2	10,2	48,6	-

			1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Хлеб пшеничный йодированный	20	0,57	0,57	14,11	63,93	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,87	58,67	-
Итого за обед:		**939**	**36,57**	**26,16**	**112,11**	**819,57**	
Итого за день 2. Возрастная категория: 7-11 лет			**56,81**	**32,96**	**160,05**	**1143,56**	
Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше			**65,06**	**38,23**	**189,12**	**1349,72**	
День 3							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Каша молочная пшенная «Боярская» (крупа пшенная, молоко, сахар-песок, соль йод., масло слив., изюм)	200	8,07	17,83	42,64	315,31	527
	Бутерброд с маслом (масло слив., хлеб пшеничный йод.)	15/30	2,77	6,89	18,49	130,08	778
	Чай с молоком (чай, молоко)	50/150	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Груша свежая	179	1,43	1,07	36,87	141,89	
Итого за завтрак:		**624**	**13,63**	**27,2**	**100,14**	**613,97**	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Каша молочная пшенная «Боярская» (крупа пшенная, молоко, сахар-песок, соль йод., масло слив., изюм)	200	8,07	17,83	42,64	362,31	527
	Бутерброд с маслом (масло слив., хлеб пшеничный йод.)15/10/30	55	7,09	12,06	13,17	188,67	778
	Чай с молоком (чай, молоко)	50/150	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Груша свежая	150	1,2	0,03	30,9	136,5	**638**
Итого за завтрак:		**605**	**17,72**	**31,33**	**88,85**	**714,17**	
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
	Гуляш из индейки (индейка, масло слив.,лук репч., томат паста, мука пшен., соль йод.) 50/50	100	17,16	3,9	3,24	116,7	975
	Перловка с овощами (крупа перловая, морковь, лук репч., масло растит., томат паста, масло слив., соль йодир.)	160	278,35	4,62	15,05	31,08	309
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С без	200	0,57	0	9,57	43,08	611а
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-

	Хлеб ржаной	28	1,84	0,33	11,08	54,76	
Итого за обед:		**793**	**305,1**	**17,1**	**69,22**	**469,76**	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	21,4	982
	Уха Рыбацкая (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	20/250	5,36	9,84	15,95	173,8	17
	Гуляш из индейки (индейка, масло слив.,лук репч., томат паста, мука пшен., соль йод.) 50/50	100	17,16	3,9	3,24	116,7	975
	Перловка с овощами (крупа перловая, морковь, лук репч., масло растит., томат паста, масло слив., соль йодир.)	200	5,78	18,82	38,86	347,94	307
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С без сахара (сухофрукты, витамин С.)	200	0,57	0	9,57	43,08	611а
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,62	0,35	17,85	85,05	-
	Хлеб ржаной	27	2,02	0,27	13,77	65,61	-
Итого за обед:		**932**	**34,61**	**33,38**	**103,04**	**853,58**	
Итого за день 3. Возрастная категория: 7-11 лет			**318,73**	**44,3**	**169,36**	**1083,73**	
Итого за день 3. Возрастная категория: 12 лет и старше			**52,33**	**64,71**	**191,89**	**1567,75**	
День 4							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Сыр Российский порциями	11	2,55	3,24	0	39,41	982
	Террин из горбуши (горбуша, молоко, яйцо, масло слив.соль йод.,)	90	16,12	7,34	1,08	134,86	995
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	150	3,09	4,47	20,1	132,99	371
	Компот из изюма с витамином С без сахара (изюм, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	200	0,43	0,1	11,97	50,42	435
	Хлеб ржаной	19	1,25	0,22	7,52	37,16	
Итого за завтрак:		**501**	**23,44**	**15,37**	**40,67**	**394,84**	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Сыр Российский порциями	11	2,55	3,24	0	39,41	982
	Террин из горбуши с маслом сл. (горбуша, молоко, яйцо, масло слив.соль йод.,) 100/5	105	18,8	8,56	1,26	157,33	995

Завтрак	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	200	4,12	5,96	26,8	187,32	371
	Компот из изюма с витамином С без сахара (изюм, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	200	0,43	0,1	11,97	50,42	435
	Хлеб ржаной	26	1,71	0,31	10,29	50,85	-
Итого за завтрак:		**550**	**27,61**	**18,17**	**50,32**	**485,33**	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	60	0,52	0,07	1,63	9,17	982
	Щи из свежей капусты, с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	10/200	3,62	5,5	5,5	90,89	197/998
	Фрикадельки Удинские с маслом (говядина, молоко, лук репч., яйцо, масло сл) 85/5	90	15,48	14,77	6,06	219,21	1038
	Рис розовый (крупа рисовая, масло сливочное, вода, томатная паста, масло подсолнечное, соль)	150	4,03	4,52	40,43	218,52	297
	Напиток из шиповника без сахара (шиповник, лимон)	200	0,21	0,03	3,23	19,39	667
	Хлеб пшеничный йодированный	31	2,33	0,31	15,81	75,33	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
Итого за обед:		**761**	**27,51**	**25,44**	**80,58**	**671,63**	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	100	0,8	0,1	2,5	24,1	982
	Щи из свежей капусты, с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	10/250	4,49	6,82	8,3	132,54	197/998
	Фрикадельки Удинские с маслом (говядина, молоко, лук репч., яйцо, масло сл) 85/5	100	18,17	14,18	7,05	248,58	209
	Рис розовый (крупа рисовая, масло сливочное, вода, томатная паста, масло подсолнечное, соль)	180	4,83	5,42	48,51	282,22	297
	Напиток из шиповника без сахара (шиповник, лимон)	200	0,21	0,03	3,23	19,39	667
	Хлеб ржаной	23	1,51	0,27	9,1	54,98	-
Итого за обед:		**863**	**30,01**	**26,82**	**78,69**	**761,81**	
Итого за день 4. Возрастная категория: 7-11 лет			**50,95**	**40,81**	**121,25**	**1066,47**	
Итого за день 4. Возрастная категория: 12 лет и старше			**57,62**	**44,99**	**129,01**	**1247,14**	
День 5							
Возрастная категория: 7-11 лет							

Завтрак	Закуска порционная (огурцы свежие)	60	0,48	0,06	1,53	8,46	982
	Кюфта по-московски с маслом (говядина, свинина, яйцо, лук репч., кр. рисовая, мука пшен., масло растит., соль йодир, масло сл) 85/5	90	12,28	18,36	6,34	245,34	209
	Перловка отварная (крупа перловая, вода, соль, масло сливочное.)	150	4,28	3,83	29,57	169,79	585
	Компот из свежих груш с витамином С без сахара (яблоки,,лимонная кислота,вода, аскорбиновая кислота).	200	0,15	0,11	14,65	60,19	692
	Хлеб ржаной	19	1,25	0,22	7,52	37,16	
Итого за завтрак:		**519**	**18,44**	**22,58**	**59,61**	**520,94**	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Закуска порционная (огурцы свежие)	55	0,44	0,05	1,37	7,75	982
	Кюфта по-московски (говядина, свинина, яйцо, лук репч., крупа рисовая, мука пшен., масло растит., соль йодир,)	100	13,65	20,4	8,35	272,6	209
	Перловка отварная (крупа перловая, вода, соль, масло сливочное.)	180	5,13	4,59	35,47	203,74	585
	Компот из свежих груш с витамином С без сахара (яблоки,,лимонная кислота,вода, аскорбиновая кислота).	200	0,15	0,11	14,65	60,19	692
	Хлеб ржаной	19	1,25	0,22	7,52	37,16	
Итого за завтрак:		**554**	**20,62**	**25,37**	**67,36**	**581,44**	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	12,84	982
	Рассольник «Ленинградский» с фаршем (мясной фарш, картофель, крупа перловая, морковь, лук реп., огурцы конс., масло подс., соль йод.)	15/200	4,09	5,79	13,31	121,69	167/998
			14,42	20,52	5,26	263,42	551
	Бефстроганов (говядина, лук репч., масло растит., сметана, томат, соль йодир.) 40/50	90	6,2	4,74	37,98	219,36	632
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	0,22	0,051	0,14	1,94	663а
	Чай с лимоном без сахара (чай ,лимон)	200/4	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
Итого за обед:		**779**	**29,82**	**31,881**	**86,15**	**750,83**	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Закуска порционная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	21,4	982

Обед	Рассольник «Ленинградский» с фаршем (мясной фарш, картофель, крупа перловая, морковь, лук реп., огурцы конс., масло подс., соль йод.)	15/250	5,03	7,13	16,41	149,99	167/9982
			15,18	21,6	5,54	277,28	551
	Бефстроганов (говядина, лук репч., масло растит., мука пш., томат, сметана, соль йодир.) 40/60	100	7,4	5,68	45,57	263,23	632
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	0,22	0,051	0,14	1,94	663а
	Чай с лимоном без сахара (чай ,лимон)	200/4	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,58	0,29	9,5	46,94	-
	Хлеб ржаной	24	0,7	0,7	17,25	78,14	
Итого за обед:		**903**	**33,46**	**35,951**	**113,51**	**911,82**	
Итого за день 5. Возрастная категория: 7-11 лет			**48,26**	**54,461**	**145,76**	**1271,77**	
Итого за день 5. Возрастная категория: 12 лет и старше			**54,08**	**61,321**	**180,87**	**1493,26**	
Неделя 4							
День 6							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Яйцо вареное	1 шт.	5,08	4,6	0,28	62,84	337
	Каша молочная пшенная с маслом (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	160/5	6,45	6,22	31,87	209,24	515а
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшен.)	21/29	5,71	4,06	19,12	135,91	868
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	80,2	
Итого за завтрак:		**555**	**19,2**	**16,49**	**72,41**	**514,88**	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Яйцо вареное	1 шт.	5,08	4,6	0,28	62,84	337
	Каша молочная пшенная с маслом (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	190/10	7,82	7,54	38,63	253,63	515а
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшен.)	19/33	5,94	4,22	19,89	141,34	868
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	80,2	
		592					

Итого за завтрак:			**7,9**	**5,83**	**41,03**	**564,7**	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Суп лапша-домашняя с фаршем (говядина, лапша Ролтон., лук репч., морковь, масло растит., соль йодир.)	15/200	3,64	5,54	10,26	105,42	694/998
	Хлебцы рыбные из горбуши с маслом (горбуша св., хлеб пшен., молоко, яйца соль йод., масло сл.) 90/10	100	17,43	12,52	6,84	209,75	743
	Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	170	4,09	5,42	41,3	230,33	552
	Чай черный (чай, вода)	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
	Хлеб пшеничный йодированный	33	2,47	0,33	16,83	80,19	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
Итого за обед:		**748**	**29,8**	**24,21**	**87,14**	**685,7**	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Суп лапша-домашняя с фаршем (говядина, лапша Ролтон., лук репч., морковь, масло растит., соль йодир.)	25/250	4,65	7,08	13,12	134,84	694/998
	Хлебцы рыбные из горбуши с маслом (горбуша св., хлеб пшен., молоко, яйца соль йод., масло сл.) 95/10	105	18,3	13,14	7,18	220,23	743
	Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	180	4,33	5,73	43,72	243,87	552
	Чай черный (чай, вода)	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	21	1,38	0,25	8,31	41,07	-
Итого за обед:		**811**	**31,1**	**26,54**	**87,66**	**714,24**	
Итого за день 6. Возрастная категория: 7-11 лет			**49**	**40,7**	**159,55**	**1200,58**	
Итого за день 6. Возрастная категория: 12 лет и старше			**39**	**32,37**	**128,69**	**1278,94**	
День 7							
Возрастная категория: 7-11 лет							

Завтрак	Фрикадельки Удинские с маслом (говядина, молоко, лук репч., яйцо, масло сл) 85/10	95	15,48	14,77	6,06	244,11	1038
	Перловка отварная (крупа перловая, вода, соль йод., масло сливочное)	150	4,28	3,83	29,57	189,79	585
	Чай черный (чай, вода)	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
	Хлеб ржаной	32	2,21	0,38	12,46	62,59	-
	Яблоко	124	0,49	0,49	12,14	55,05	
Итого за завтрак:		**552**	**22,65**	**19,51**	**60,26**	**552,87**	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Фрикадельки Удинские .(говядина, молоко, лук репч., яйцо)	100	18,17	14,18	7,05	228,58	209
	Перловка отварная (крупа перловая, вода, соль йод., масло сливочное)	200	5,7	5,1	39,42	226,38	585
	Чай черный (чай, вода)	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
	Хлеб ржаной	23	1,32	0,24	7,92	44,99	-
	Яблоко	146	0,58	0,58	14,6	64,8	
Итого за завтрак:		**669**	**25,96**	**20,14**	**69,02**	**566,08**	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат. паста, чеснок, соль йодир.)	15/200	4,07	5,98	11,2	115,91	1000/998
	Жаркое по - домашнему (говядина, картофель, лук репч., масло растит.., томат, соль йодир.)	65/195	21,26	21,89	24,93	381,78	27
	Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая «Витошка, вода.)	200	0	0	19,4	77,6	1014
	Хлеб пшеничный йодированный	23	1,73	0,23	11,73	55,93	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
Итого за обед:		**791**	**28,38**	**28,34**	**75,18**	**670,34**	
Возрастная категория: 12 лет и старше							

Обед	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат. паста, чеснок, соль йодир.)	15/250	5,02	7,37	13,81	141,64	1000/998
	Жаркое по - домашнему (говядина, картофель, лук репч., масло растит.., томат, соль йодир.)	75/230	24,93	25,68	29,25	447,86	27
	Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая «Витошка, вода.)	200	0	0	19,4	77,6	1014
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	97,2	-
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	13,86	68,46	-
Итого за обед:		**845**	**35,26**	**33,87**	**96,72**	**832,76**	
Итого за день 7. Возрастная категория: 7-11 лет			**44,57**	**58,71**	**132,23**	**1237,13**	
Итого за день 7. Возрастная категория: 12 лет и старше			**49,99**	**64,66**	**155,92**	**1406,48**	
День 8							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Каша молочная рисовая с маслом (крупа рисовая, молоко, сахар, соль йод., масло сл..)	180/10	5,19	6,24	36,22	221,79	898
	Бутерброд с сыром и маслом (сыр, масло слив, хлеб пшен йод.)	20.10.1935	8,38	14,26	15,58	224,16	893
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
	Груша свежая	164	0,66	0,49	16,89	74,62	-
Итого за завтрак:		**619**	**16,05**	**22,66**	**81,91**	**595,76**	**-**
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Каша молочная рисовая с маслом (крупа рисовая, молоко, сахар, соль йод., масло сл..)	190/10	5,46	6,57	38,13	233,46	898
	Бутерброд с сыром и маслом (сыр, масло слив,хлеб пшен йод.)	25.10.1940	9,67	16,45	17,98	258,65	893
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
	Груша свежая	159	0,64	0,48	16,38	72,35	-
Итого за завтрак:		**634**	**17,59**	**25,17**	**85,71**	**639,65**	
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, морковь, лук репч., томат паста, масло подсолн., огурцы солен., соль йод.)	20/200	4,18	5,92	13,62	124,52	167/998
	Котлеты рубленные из индейки (индейка филе, хлеб, сухари, соль йод, масло раст.)	90	18,5	4	13,07	162,3	973
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	6,2	4,74	37,98	219,36	632
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С без сахара (сухофрукты, витамин С.)	200	0,57	0	9,57	43,08	611а
	Хлеб пшеничный йодированный	17	3	0,4	20,4	97,2	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
Итого за обед:		**757**	**34,43**	**15,42**	**104,84**	**698,42**	**-**
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	21,4	982
	Рассольник Ленинградский с фаршем (говядина, крупа перловая, картофель, морковь, лук репч., томат паста, масло подсолн., огурцы солен., соль йод.)	15/250	4,26	6,59	15,67	148,3	167/998
	Котлеты рубленные из индейки (индейка филе, хлеб, сухари, соль йод, масло раст.)	100	18,5	4	13,07	178,2	973
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	8,26	6,32	50,64	242,48	632
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С без сахара (сухофрукты, витамин С.)	200	0,57	0	9,57	43,08	611а
	Хлеб пшеничный йодированный	33	2,47	0,2	17,23	80,19	-
	Хлеб ржаной	33	2,18	0,4	13,07	64,55	-
Итого за обед:		**911**	**37,34**	**25,17**	**123,05**	**778,2**	**-**
Итого за день 8. Возрастная категория: 7-11 лет			**34,43**	**15,42**	**186,75**	**1294,18**	
Итого за день 8. Возрастная категория: 12 лет и старше			**37,34**	**50,34**	**208,76**	**1417,85**	
День 9							
Возрастная категория: 7-11 лет							

Завтрак	Биточки рыбные по-домашнему с маслом 90/5 (минтай, лук, крупа рис, сухарь панировочный, соль, мука, вода соль, масло слив.)	95	15,03	7,96	8,56	165,99	1046
	Картофель отварной (картофель, масло слив., соль йод.)	160	3,3	4,77	21,44	151,31	371
	Компот из кураги с вит С без сахара (курага, лимон.кислота, аскорб. кислота)	200	0,99	0,06	18,36	77,94	669а
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
	Мандарин	172	0,71	0,71	17,44	60,2	-
Итого за завтрак:		**635**	**22,01**	**13,86**	**77,68**	**514,12**	
Возрастная категория: 12 лет и старше							

Завтрак	Биточки рыбные по-домашнему с маслом (минтай, лук, крупа рис, сухарь панировочный, соль, мука, вода соль, масло слив.) 90/10	100	15,83	8,38	9,01	174,73	1046
	Картофель отварной (картофель, масло слив., соль йод.)	200	4,12	5,96	26,8	177,32	371
	Компот из кураги с вит С без сахара (курага, лимон.кислота, аскорб. кислота)	200	0,99	0,06	18,36	57,3	669
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
	Мандарин	158	0,59	0,59	14,5	55,3	-
Итого за завтрак:		**688**	**23,51**	**15,35**	**80,55**	**523,33**	
	Возрастная категория: 7-11 лет						
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	60	0,48	0,06	1,5	8,46	982
	Борщ с капустой, картофелем и фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., свекла, томат паста, масло раст., соль йод.)	20/200	3,97	5,77	10,81	161,07	165/998
	Мясо тушеное с морковью и луком (говядина, морковь, лук репч., масло подсол., томат.паста, мука пшен., соль йодир.) 45/70	115	13,66	15,98	5,23	229,41	675
	Перловка отварная (крупа перловая, вода, соль йод., масло сливочное)	150	4,28	3,83	29,57	189,79	585

	Компот из свежих груш с витамином С без сахара (груши, лимонная кислота, вода, аскорбиновая кислота).	200	0,15	0,11	4,65	23,79	692
	Хлеб пшеничный йодированный	36	2,7	0,36	18,36	87,48	-
Итого за обед:		**781**	**25,24**	**26,11**	**70,12**	**700**	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	105	0,8	0,1	2,5	14,1	982
	Борщ с капустой, картофелем и фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., свекла, томат паста, масло раст., соль йод.)	20/250	5,05	7,34	13,76	141,36	165/998
	Мясо тушеное с морковью и луком (говядина, морковь, лук репч., масло подсол., томат.паста, мука пшен., соль йодир.) 45/70	115	13,66	15,98	5,23	219,41	675
	Перловка отварная (крупа перловая, вода, соль йод., масло сливочное)	200	5,7	5,1	39,42	226,38	585
	Компот из свежих груш с витамином С без сахара (груши, лимонная кислота, вода, аскорбиновая кислота).	200	0,15	0,11	14,65	23,79	692
	Хлеб пшеничный йодированный	32	2,4	0,32	16,3	77,76	-
	Хлеб ржаной	29	1,91	0,35	11,48	56,72	-
Итого за обед:		**951**	**29,67**	**29,3**	**103,34**	**759,52**	
Итого за день 9. Возрастная категория: 7-11 лет			**25,01**	**14,26**	**98,08**	**611,32**	
Итого за день 9. Возрастная категория: 12 лет и старше			**53,18**	**44,65**	**183,89**	**1282,85**	
День 10							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Закуска порционная (огурцы свежие)	100	0,8	0,1	2,5	14,1	982
	Котлета мясная с маслом (говядина, свинина, хлеб пшен., соль йод., сухарь панир.,яйцо, масло раст., масло сл.) 90/9	99	13,36	23,99	12,51	319,36	1055
	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	3,39	4,11	20,67	133,23	676
	Компот из свежих яблок с витамином С без сахара (яблоки св., витамин С.)	200	0,15	0,15	3,56	16,14	668
	Хлеб пшеничный йодированный	22	1,65	0,22	11,22	53,46	-

Итого за завтрак:		**571**	**19,35**	**28,57**	**50,46**	**536,29**	
	Возрастная категория: 12 лет и старше						
Завтрак	Закуска порционная (огурцы свежие)	100	0,8	0,1	2,5	14,1	982
	Котлета мясная с маслом (говядина, свинина, хлеб пшен., соль йод., сухарь панир.,яйцо, масло раст., масло сл.) 90/9	100	13,36	23,99	12,51	319,36	1055
	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	200	4,52	5,48	27,56	177,64	676
	Компот из свежих яблок с витамином С без сахара (яблоки св., витамин С.)	200	0,15	0,15	3,56	16,14	668
	Хлеб пшеничный йодированный	32	2,4	0,32	16,3	77,76	-
Итого за завтрак:		**632**	**21,23**	**30,04**	**62,43**	**605**	
	Возрастная категория: 7-11 лет						
Обед	Суп из овощей с фаршем (говядина, капуста, картофель, морковь, лук репчатый, горошек зелёный, масло растительное, сметана)	15/200	6,01	6,45	8,39	111,7	127/998
	Кюфта по-московски с маслом (говядина, свинина, яйцо, лук репч., кр. рисовая, мука пшен., масло растит., соль йодир, масло сл) 85/5	90	12,28	18,36	6,34	245,34	209
	Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	170	3,6	4,78	36,44	203,23	552
	Компот из изюма с витамином С без сахара (изюм, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	200	0,43	0,1	11,97	50,42	435
	Хлеб пшеничный йодированный	26	1,58	0,21	10,71	51,03	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
Итого за обед:		**721**	**25,22**	**30,14**	**81,77**	**700,84**	
		Возрастная категория: 12 лет и старше					
Обед	Суп из овощей с фаршем (говядина, капуста, картофель, морковь, лук репчатый, горошек зелёный, масло растительное, сметана)	20/250	7,38	7,92	10,3	142	127/998
	Кюфта по-московски с маслом (говядина, свинина, яйцо, лук репч., кр. рисовая, мука пшен., масло растит., соль йодир, масло сл) 85/5	100	13,65	20,4	8,35	272,6	209
	Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	200	4,33	5,74	43,73	243,88	552
	Компот из изюма с витамином С без сахара (изюм, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	200	0,43	0,1	11,97	50,42	435
	Хлеб пшеничный йодированный	28	1,65	0,22	11,22	53,46	-

Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
Итого за обед:	**818**	**28,76**	**34,62**	**93,49**	**801,48**	
Итого за день 10. Возрастная категория: 7-11 лет		**25,22**	**30,14**	**81,77**	**700,84**	
Итого за день 10. Возрастная категория: 12 лет и старше		**58,43**	**63,92**	**196,83**	**1561**	
Среднее значение за период по завтракам 7-11 лет		**18,893**	**17,922**	**58,546**	**466,857**	
Среднее значение за период по обедам 7-11 лет		**52,978**	**23,8541**	**75,314**	**617,318**	
Среднее значение за период по завтракам 12 лет и старше		**18,274**	**17,399**	**56,454**	**521,14**	
Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше		**32,67222222**	**28,0021**	**89,16**	**812,04**	