



«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 кукурузная с маслом (крупа 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 пшени.)	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	-
Итого за завтрак:		542	17,94	14,61	85,02	543,31	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Яйцо вареное	1 шт.	5,08	4,6	0,28	62,84	776
	Каша молочная кукурузная с маслом (крупа 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 пшени.)	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	-
Итого за завтрак:		585	19,5	15,91	94,89	600,65	-
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Щи по-уральски из свежей капусты с фаршем (фарш говяжий, крупа перловая, лук репчатый, морковь, капуста квашеная, масло сливочное, соль йод., перец душистый)	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	-
Итого за обед:		731	27,81	24,37	91,16	695,15	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Щи по - уральски из свежей капусты с фаршем (фарш говяж., крупа перловая, лук репч., морковь, капуста св., масло подсолн., соль йодир., томат. паста)	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	-
Итого за обед:		835	31,94	28,32	103,58	796,88	-
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
Итого за полдник:		275	7,35	7,52	42,99	269,04	
Итого за день 1. Возрастная категория: 7-11 лет			53,1	46,5	219,17	1507,5	
Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше			58,79	51,75	241,46	1666,57	
День 2							
Возрастная категория: 7-11 лет							
	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

Завтрак	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	
Итого за завтрак:		656	26,65	17,67	72,76	556,63	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	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	-
Итого за завтрак		723	30,36	22,31	87,5	672,17	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	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	-
Итого за обед:		878	23,58	33,74	88,01	750	
Возрастная категория: 12 лет и старше							

Обед	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
	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	-
Итого за обед:		1037	27,37	37,6	110,72	890,72	
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
Итого за полдник:		275	4,11	6,15	40,45	233,59	
Итого за день 2. Возрастная категория: 7-11 лет			54,34	57,56	201,22	1540,22	
Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше			61,84	66,06	238,67	1796,48	
День 3							
Возрастная категория: 7-11 лет							
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	-
Итого за завтрак:		683	14,42	11,96	94,71	544,24	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
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	-
Итого за завтрак:		733	15,99	13,66	103,77	601,97	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	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	-
Итого за обед:		829	22,34	23,46	109,38	737,97	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	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	-
Итого за обед:		942	24,93	26,94	118,49	816,14	

Полдник	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
Итого за полдник:		279	5,57	7,74	58,17	324,62	
Итого за день 3. Возрастная категория: 7-11 лет			42,33	43,16	262,26	1606,83	
Итого за день 3. Возрастная категория: 12 лет и старше			46,49	48,34	280,43	1742,73	
День 4							
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	
Итого за завтрак:		629	20,75	20,23	71,73	551,98	
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	
Итого за завтрак:		681	21,8	21,22	80,05	598,47	
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Рассольник Ленинградский с фаршем (фарш говяж., крупа перловая, картофель, морковь, лук репч., томат паста, масло подсолн., огурцы солен., соль йод.)	20/200	4,18	5,92	13,62	129,52	167/998

Обед	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	
Итого за обед:		870	24,31	23,95	87,28	669,97	
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 подс.)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	
Итого за обед:		991	29,15	28,83	101,08	780,31	
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
Итого за полдник:		275	10,97	14,39	48,81	370,2	
Итого за день 4. Возрастная категория: 7-11 лет			56,03	58,57	207,82	1592,15	
Итого за день 4. Возрастная категория: 12 лет и старше			61,92	64,44	229,94	1748,98	
День 5							

Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Закуска порционированная (помидоры свежие)	90	0,99	0,18	3,42	19,26	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	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	669a
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Итого за завтрак:	590	24,98	19,49	85,41	616,11	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	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	669a
	Хлеб пшеничный йодированный	31	2,33	0,31	15,81	75,33	-
Итого за завтрак:	651	27,97	21,93	96,09	693,56		
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	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
	Курица 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	
Итого за обед:		829	34,83	19,43	103,78	729,2	
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 фаршем (фарш говяж.,картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., соль йод.)	25/250	10,8	9,31	18,28	200,1	157/998
	Курица 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	
Итого за обед:		963	38,59	22,58	117,64	828,09	
Полдник	Пирожки печеные с мясом и рисом (тесто сдоб., 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
Итого за полдник:		275	10,56	9,99	30,33	253,47	
Итого за день 5. Возрастная категория: 7-11 лет			70,37	48,91	219,52	1598,78	
Итого за день 5. Возрастная категория: 12 лет и старше			77,12	54,5	244,06	1775,12	
Неделя 1							
День 6							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Яйцо перепелиное вареное	1 шт.	1,64	1,47	0,09	20,15	776a
	Каша молочная овсяная Геркулес (крупа геркулесовая, молоко, сахар-песок., соль йод.)	170	6,6	4,36	28,46	179,49	898a
	Сыр в индивидуальной упаковке	1 шт	1,37	2,98	0,88	35,82	-
	Бутерброд с маслом (масло слив, хлеб пшен.) 10/30	40	2,46	6,13	16,43	130,74	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	
Итого за завтрак:		542	14,49	16,81	78,08	521,59	
Возрастная категория: 12 лет и старше							

Завтрак	Яйцо перепелиное вареное	1 шт.	1,64	1,47	0,09	20,15	776а
	Каша молочная овсяная Геркулес (крупа геркулесовая, молоко, сахар-песок., соль йод.)	190	7,38	4,87	31,81	200,61	898а
	Сыр в индивидуальной упаковке	1 шт	1,37	2,98	0,88	35,82	-
	Бутерброд с маслом (масло слив, хлеб пшен.)	14/32	2,83	7,05	18,9	150,35	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	
Итого за завтрак:		590	15,64	18,24	83,9	562,32	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	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 подс. соль йдир.) 80/30	110	12,5	18,15	13,7	268,15	225а/370
	Гарнир 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	-
Итого за обед:		827	26,1	29,21	107,73	798,16	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	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 подс. соль йдир.) 80/30	110	12,5	18,15	13,7	268,15	225а/370
	Гарнир 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	-

Итого за обед:		962	29,91	31,85	129,26	923,35	
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	-
Итого за полдник:		275	5,1	5,4	65,7	328	
Итого за день 6. Возрастная категория: 7-11 лет			45,69	51,42	251,51	1647,75	
Итого за день 6. Возрастная категория: 12 лет и старше			50,65	55,49	278,86	1813,67	
День 7							
Возрастная категория: 7-11 лет							
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	-
Итого за завтрак:		686	22,59	7,06	85,81	497,1	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
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	-
Итого за завтрак:		745	24,95	8,11	94,25	549,72	
Возрастная категория: 7-11 лет							
	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

Обед	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	-
Итого за обед:		884	27,68	21,14	106,43	726,68	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	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
	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	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	127	0,51	0,51	12,45	56,39	-
Итого за обед:		947	30,03	23,97	111,03	780,02	
Полдник	Плюшка "Эстонская" с сыром (тесто сдобное 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
Итого за полдник:		279	9,04	8,035	51,56	290,44	
Итого за день 7. Возрастная категория: 7-11 лет			57,93	70,085	198,05	1610,11	
Итого за день 7. Возрастная категория: 12 лет и старше			64,93	76,325	233,38	1845,85	
День 8							
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Каша молочная Боярская (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, изюм, соль йод., масло слив.)	150	6,05	13,37	31,98	272,48	527

Завтрак	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	-
Итого за завтрак:		562	16,48	28,46	60,07	562,3	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	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	-
Итого за завтрак:		605	17,72	31,6	69,22	632,18	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционная помидоры 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
	Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар, 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	-
Итого за обед:		701	27,55	34,39	92,95	791,45	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционная помидоры 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	
Итого за обед:		877	34,39	41,76	116,46	979,34	-
Полдник	Булочка Жаворонок (тесто сдобн., масло слив., мука пш., сахар-песок, соль йодир., дрожжпрес., яйцо)	75	6,15	4,58	38,34	219,18	347
	Молоко питьевое в п/у	1/200	6	6,4	9,4	120	-
Итого за полдник:		275	9,04	8,035	51,56	339,18	
Итого за день 8. Возрастная категория: 7-11 лет			53,2	37,21	209,55	1405,04	
Итого за день 8. Возрастная категория: 12 лет и старше			40,27	32,305	173,84	1171,7	
День 9							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	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	-
Итого за завтрак:		533	23,02	15,1	66,59	494,35	
Возрастная категория: 12 лет и старше							

Завтрак	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	-	
Итого за завтрак:		560	23,95	15,77	72,84	529,09		
Возрастная категория: 7-11 лет								
Обед	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	
	Пшеница мясной с соусом 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		
Итого за обед:		897	25,35	32,24	110,92	835,16		
Возрастная категория: 12 лет и старше								
Обед	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	
	Пшеница мясной с соусом 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.)	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		
Итого за обед:		1010	27,89	34,72	123,75	919,05		

Полдник	Булочка Гребешок 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
Итого за полдник:		275	5,88	17,44	56,62	286,1	
Итого за день 9. Возрастная категория: 7-11 лет			54,25	64,78	234,13	1615,61	
Итого за день 9. Возрастная категория: 12 лет и старше			28,9	32,54	123,21	780,45	
День 10							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Закуска порционная (огурцы 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	246а
	Рис с овощами без томата (крупа рисовая, морковь, лук репч., масло слив., соль йод.)	150	3,42	14,09	31,13	254,95	629
	Компот из свежих яблок с витамином С (яблоки св., сахар-песок, витамин С.)	200	0,15	0,15	12,65	52,55	668
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
Итого за завтрак:		575	17,31	33,34	66,59	615,53	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Закуска порционная (огурцы 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 (крупа рисовая, морковь, лук репч., масло слив., соль йод.)	180	4,1	16,9	37,35	317,93	629
	Компот из свежих яблок с витамином С (яблоки св., сахар-песок, витамин С.)	200	0,15	0,15	12,65	52,55	668
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
Итого за завтрак:		620	18,78	36,25	78,03	703,51	
Возрастная категория: 7-11 лет							
	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	-
Итого за обед:		790	31,58	28,71	79,9	704,14	
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
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло 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	-
Итого за обед:		953	37,11	32,04	103,79	851,9	
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
Итого за полдник:		275	5,5	73,08	61,9	374,35	
Итого за день 10. Возрастная категория: 7-11 лет			37,7	102,26	157,87	1149,47	
Итого за день 10. Возрастная категория: 12 лет и старше			70,5	139,84	289,44	2145,3	
Среднее значение за период по завтракам 7-11 лет			20,474	16,333	79,251	543,794	
Среднее значение за период по обедам 7-11 лет			27,797	27,064	97,754	743,788	
Среднее значение за период по полдникам 7-11 лет			7,312	15,778	50,809	306,899	
Среднее значение за период по завтракам 12 лет и старше			19,183	17,617	81,363	559,719	

Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше		26,991	26,547	103,425	760,572	
Среднее значение за период по полдникам 12 лет и старше		7,9653	11,058	47,051	321,743	

