«Согласовано»
Директор
"09" января 2023 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 2 (1 смена)							
День 1							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Каша молочная Боярская (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, изюм, соль йод., масло слив.)	160	6,26	13,21	33,11	286,65	527
	Бутерброд с маслом (масло слив. , хлеб пшеничн.)	14/30	2,71	6,74	18,08	133,81	778
	Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
	Молоко питьевое в п/у	1/200	6	6,4	9,4	120	-
Итого за завтрак:		**604**	**16,79**	**28,02**	**73,81**	**615,65**	-
Возрастная категория: 7-11 лет							
Второй завтрак	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	
Итого за завтрак:		**200**	**1,4**	**0,4**	**22,8**	**100,4**	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	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 маслом (масло слив. , хлеб пшеничн.)	дек.30	2,59	6,43	17,25	137,27	778
	Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	180	1,64	1,5	11,9	67,67	986
	Молоко питьевое в п/у	1/200	6	6,4	9,4	120	-
Итого за завтрак:		**622**	**18,3**	**32,16**	**81,19**	**688,25**	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							

Обед	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
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир)	180	6,5	4,88	38,16	222,53	307
	Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая «Витошка, вода.)	200	0	0	19,4	77,6	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:		**911**	**29,48**	**34,86**	**118,18**	**904,29**	**-**
Итого за день 1. Возрастная категория: 7-11 лет		**804**	**18,19**	**28,42**	**96,61**	**716,05**	
Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше		**1533**	**47,78**	**67,02**	**199,37**	**1592,54**	
День 2							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Закуска порционированная (кукуруза консервированная)	90	1,44	0,36	12,87	60,48	984
	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	256,03	246а
	Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	160	3,84	5,1	38,87	216,78	552
	Чай черный (чай, вода)	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
	Хлеб пшеничный йодированный	28	2,1	0,28	14,28	68,04	-
Итого за завтрак:		**588**	**19,05**	**24,58**	**76,28**	**602,66**	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Второй завтрак	Мармелад желейный	30	0,03	0	23,82	95,4	-
Итого за завтрак:		**30**	**0,03**	**0**	**23,82**	**95,4**	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Закуска порционированная (кукуруза консервированная)	100	1,6	0,4	14,3	67,2	984
	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	256,03	246а
	Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	190	4,57	6,06	46,16	257,43	552

	Чай черный (чай, вода)	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
	Хлеб пшеничный йодированный	19	1,43	0,19	9,69	46,17	-
Итого за завтрак:		**619**	**19,27**	**25,49**	**80,41**	**628,16**	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Суп-лапша домашняя с фрикадельком мясной (лапша домашняя роллтон, лук репч., морковь, масло раст, соль йодир.)	20/250	6,37	10,49	12,57	170,13	694/1067
	Биточки рыбные по-домашнему с соусом белым(минтай, лук, крупа рис, сухарь панировочный, соль, мука, вода соль.). 90/20	120	15,38	6,32	10,13	158,91	272а/979
	Перловка отварная (крупа перловая, масло растит, масло слив., соль йодир.)	210	5,99	5,36	41,39	237,7	585
	Компот из кураги с витамином С (курага, сахар-песок, витамин С.)	200	0,99	0,06	18,36	77,94	669
	Хлеб пшеничный йодированный	41	3,08	0,41	20,91	99,63	-
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	78,24	-
	Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	80,2	
Итого за обед:		**981**	**35,05**	**23,32**	**138,2**	**902,75**	
Итого за день 2. Возрастная категория: 7-11 лет		**618**	**19,08**	**24,58**	**100,1**	**698,06**	
Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше		**1600**	**54,32**	**48,81**	**218,61**	**1530,91**	
День 3							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Яйцо вареное	1 шт.	5,08	4,6	0,28	62,84	337
	Каша молочная ячневая с маслом (крупа ячневая, молоко, сахар, соль йод., масло слив.)	150/7	5,16	6,52	26,9	186,9	898а
	Бутерброд с сыром и маслом (сыр Российский масло сл, хлеб пшен.йод) 15/10/34	28.02.1900	7,61	12,94	14,14	203,47	893
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	663
	Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	80,2	
Итого за завтрак:		**556**	**18,45**	**24,26**	**69,4**	**569,73**	
Возрастная категория: 7-11 лет							

Второй завтрак	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	
Итого за завтрак:		**200**	**1,4**	**0,4**	**22,8**	**100,4**	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Яйцо вареное	1 шт.	5,08	4,6	0,28	62,84	337
	Каша молочная ячневая с маслом (крупа ячневая, молоко, сахар, соль йод., масло слив.)	190/10	6,57	8,3	34,27	238	898а
	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 сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	663
	Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	80,2	
Итого за завтрак:		**595**	**19,34**	**25,16**	**75,82**	**607,04**	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционированная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	21,4	982
	Рассольник «Ленинградский» с фаршем(мясной фарш, картофель, крупа перловая, морковь, лук реп., огурцы конс., масло подс., соль йод.)	30/250	5,32	7,54	17,34	158,48	167/9982
	Гуляш из курицы (грудка куриная, масло слив.,лук репч., томат паста, мука пшен., соль йод.) 60/60	120	14,7	14,35	3,5	201,98	292
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	200	8,26	6,32	50,64	292,48	632
	Компот из изюма с витамином С (изюм, сахар-песок, витамин С.)	200	0,1	0,43	21,06	88,51	435
	Хлеб пшеничный йодированный	34	2,55	0,34	17,34	82,62	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	
Итого за обед:		**964**	**34,01**	**29,54**	**125,56**	**904,15**	
Итого за день 3. Возрастная категория: 7-11 лет		**756**	**19,85**	**24,66**	**92,2**	**670,13**	
Итого за день 3. Возрастная категория: 12 лет и старше		**1559**	**53,35**	**4,38**	**201,38**	**1511,19**	
День 4							
Возрастная категория: 7-11 лет							

Завтрак	Террин из горбуши с соусом белым (горбуша, молоко, яйцо, масло слив.соль йод.,) 80/30	110	12,07	7,03	2,27	120,6	995
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	150	3,09	4,47	20,1	132,99	371
	Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая «Витошка, вода.)	200	0	0	19,4	77,6	1014
	Хлеб пшеничный йодированный	29	2,18	0,29	14,79	70,47	-
	Яблоко свежее	133	0,53	0,53	13,03	59,05	-
Итого за завтрак:		**622**	**17,87**	**12,32**	**69,59**	**460,71**	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Второй завтрак	Мандарин	138	1,1	0,28	10,35	48,3	-
Итого за завтрак:		**30**	**1,1**	**0,28**	**10,35**	**48,3**	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Террин из горбуши с соусом белым (горбуша, молоко, яйцо, масло слив.соль йод.,) 80/30	110	12,07	7,03	2,27	120,6	995
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	200	4,12	5,96	26,8	187,32	371
	Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая «Витошка, вода.)	200	0	0	19,4	77,6	1014
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,63	0,35	17,85	85,05	-
	Яблоко свежее	140	0,56	0,56	13,72	62,16	-
Итого за завтрак:		**685**	**19,38**	**13,9**	**80,04**	**532,73**	
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) 75/30	105	13,88	11,76	7,06	189,6	1038
	Рис розовый (крупа рисовая, масло сливочное, вода, томатная паста, масло подсолнечное, соль)	180	4,27	4,79	42,8	231,37	297
	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	35	2,31	0,42	13,86	68,46	-
	Мандарин	158	1,26	0,32	11,85	55,3	
Итого за обед:		**983**	**29,22**	**24,79**	**115,17**	**800,64**	
Итого за день 4. Возрастная категория: 7-11 лет		**652**	**18,97**	**12,6**	**79,94**	**509,01**	
Итого за день 4. Возрастная категория: 12 лет и старше		**1668**	**48,6**	**10,89**	**195,21**	**1333,37**	
День 5							
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Сыр Российский порциями	20	4,64	5,3	0	69,66	982
Завтрак	Кюфта по-московски с соусом (говядина, свинина, яйцо, лук репч., крупа рисовая, мука пшен., масло растит., соль йодир, соус красный основной) 75/30	105	13,65	20,4	8,35	261,6	209
	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	160	3,62	4,38	22,05	131,11	676
	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	31	2,33	0,31	14,81	65,33	-
Итого за завтрак:		**516**	**19,7**	**25,52**	**66,27**	**616,21**	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Второй завтрак	Яблоко свежее	206	0,82	0,82	20,19	91,46	-
Итого за завтрак:		**206**	**0,82**	**0,82**	**20,19**	**91,46**	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Сыр Российский порциями	23	5,34	6,79	0	82,41	982
Завтрак	Кюфта по-московски с соусом (говядина, свинина, яйцо, лук репч., крупа рисовая, мука пшен., масло растит., соль йодир, соус красный основной) 75/30	105	13,65	20,4	8,35	261,6	209
	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	200	4,52	5,48	27,56	177,64	676
	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	29	2,18	0,29	14,79	70,47	-
Итого за завтрак		**557**	**20,45**	**26,6**	**71,76**	**680,63**	
Возрастная категория: 12 лет и старше							

Обед	Уха Рыбацкая (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	15/250	5,26	9,66	15,66	170,58	17
	Бефстроганов (говядина, лук репч., масло растит., мука пш., томат, сметана, соль йодир.) 50/50	100	15,18	21,6	5,54	277,28	551
	Гарнир пшено отварное вязкое (крупа пшено, соль витамиизированная, масло сливочное,вода)	180	4,72	5,27	26,23	171,23	843
	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	14	0,92	0,17	5,54	27,38	-
	Печенье «Байкальское» (печенье – кондит.цех)	50	3,4	12,1	31,49	248,44	328
Итого за обед:		**833**	**31,02**	**49**	**103,85**	**980,43**	
Итого за день 5. Возрастная категория: 7-11 лет		**722**	**20,52**	**26,34**	**86,46**	**707,67**	
Итого за день 5. Возрастная категория: 12 лет и старше		**1390**	**51,47**	**22,4**	**175,61**	**1661,06**	
Неделя 3							
День 6							
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.)	170/6	6,68	7,47	28,59	201,32	898а
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшен.)	25/35	6,86	4,88	22,95	153,1	868
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
	Молоко питьевое в п/у	1/200	6	6,4	9,4	120	-
Итого за завтрак:		**676**	**26,44**	**25,02**	**74,44**	**612,45**	**-**
Возрастная категория: 7-11 лет							
Второй завтрак	Мандарин	171	1,37	0,34	12,83	59,85	-
Итого за завтрак:		**171**	**1,37**	**0,34**	**12,83**	**59,85**	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Яйцо вареное	1 шт.	5,08	4,6	0,28	62,84	766
	Каша молочная овсяная Геркулес с маслом (крупа геркулесовая, молоко, сахар-песок., соль йод.)	200/10	7,97	8,91	34,11	248,56	898а
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшен.)	25/40	7,43	5,28	24,86	176,69	868
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986

	Молоко питьевое в п/у	1/200	6	6,4	9,4	120	-
Итого за завтрак:		**715**	**28,3**	**26,86**	**81,87**	**683,28**	**-**
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Суп лапша-домашняя с фаршем (говядина, лапша Ролтон., лук репч., морковь, масло растит., соль йодир.)	20/250	4,57	6,95	12,88	132,39	694/998
	Фрикадельки рыбные с маслом (горбуша св., хлеб пшен., лук репч., яйца соль йод., масло сл.) 90/10	100	13,83	7,81	8,03	157,71	651
	Рис с овощами без томата (крупа рисовая,морковь, лук репч., масло слив. ,соль йод.)	180	4,1	16,9	37,35	317,93	629
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	-
	Мандарин	149	1,19	0,3	11,18	52,15	
Итого за обед:		**949**	**28,58**	**33,92**	**94,23**	**796,52**	**-**
Итого за день 6. Возрастная категория: 7-11 лет		**847**	**27,81**	**25,36**	**87,27**	**672,3**	
Итого за день 6. Возрастная категория: 12 лет и старше		**1664**	**56,88**	**60,78**	**176,1**	**1479,8**	
День 7							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Котлета Незнайка с соусом красным осн. (говядина, ,молоко, хлеб пш ,йодир., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс. соль йдир.) 80/20	100	13,61	13,28	13,1	226,36	225а/370
	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	19	1,43	0,19	9,69	46,17	-
	Банан	215	1,94	0,65	27,09	121,91	-
Итого за завтрак:		**685**	**21,26**	**17,95**	**88,53**	**600,55**	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Второй завтрак	Яблоко	191	0,76	0,76	18,72	84,8	-
Итого за завтрак:		**191**	**0,76**	**0,76**	**18,72**	**84,8**	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Котлета Незнайка с соусом красным 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	225а/370
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	180	5,13	4,59	35,48	203,74	585

Завтрак	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	238	2,14	0,71	29,99	134,95	
Итого за завтрак:		**748**	**23,74**	**20,11**	**99,16**	**672,61**	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Суп картофельный с бобовыми и с фрикадельками мясными (фрикадельки мясные для супов, картофель, горох, морковь, лук репч.,соль йодир., масло растит.)	10/250	8,74	10,28	17,58	197,87	157/1067
	Жаркое из индейки (филе индейки, картофель, лук репч., масло растит., томат, соль йодир.)	75/230	28,3	10,16	29,25	321,62	1006
	Кисель детский « Витошка» (вода, кисель, Витошка.)	200	0	0	21,39	85,56	902
	Хлеб пшеничный йодированный	31	2,33	0,31	15,81	75,33	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
	Яблоко	174	0,7	0,7	17,05	77,26	
Итого за обед:		**1000**	**42,05**	**21,81**	**112,96**	**816,32**	
Итого за день 7. Возрастная категория: 7-11 лет		**876**	**22,02**	**18,71**	**107,25**	**685,35**	
Итого за день 7. Возрастная категория: 12 лет и старше		**1748**	**65,79**	**41,92**	**212,12**	**1488,93**	
День 8							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Каша молочная «Янтарная» с маслом (крупа пшено, молоко, сахар, яблоко, соль йод., масло сл..)	170/10	6,77	17,38	31,08	307,85	172
	Сыр в индивидуальной упаковке	1 шт	1,37	2,98	0,88	35,82	-
	Кофейный напиток злаковый (кофейный напиток, молоко, сахар)	200	1,51	1,13	12,61	66,65	1066
	Хлеб пшеничный йодированный	27	2,03	0,27	13,77	65,61	-
	Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	80,2	
Итого за завтрак:		**524**	**12,28**	**21,96**	**77,34**	**556,13**	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Второй завтрак	Мармелад желейный	30	0,03	0	23,82	95,4	-
Итого за завтрак:		**30**	**0,03**	**0**	**23,82**	**95,4**	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Каша молочная «Янтарная» с маслом (крупа пшено, молоко, сахар, яблоко, соль йод., масло сл..)	200/10	7,9	20,28	36,26	359,16	172
	Сыр в индивидуальной упаковке	1 шт	1,37	2,98	0,88	35,82	-

Завтрак	Кофейный напиток злаковый (кофейный напиток, молоко, сахар)	200	1,51	1,13	12,61	66,65	1066
	Хлеб пшеничный йодированный	36	2,7	0,36	18,86	87,48	-
	Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	80,2	
Итого за завтрак:		**564**	**14,08**	**24,95**	**87,61**	**629,31**	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	21,4	982
	Борщ с капустой, картофелем и фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., свекла, томат паста, масло раст., соль йод.)	30/250	5,05	7,34	13,76	141,36	165/998
	Зразы ленивые мясные с соусом красным (говядина, хлеб, молоко, лук репч.,яйцо, сухарь панир., соль йод, масло раст., соус) 90/30	120	11,6	17,92	13,92	263,34	1042/370
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	7,43	5,69	45,58	263,23	632
	Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар, лимон.кислота, аскорб. кислота)	200	0,57	0	19,55	80,48	611а
	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:		**910**	**29,98**	**31,81**	**123,79**	**901,39**	
Итого за день 8. Возрастная категория: 7-11 лет		**554**	**12,31**	**21,96**	**101,16**	**651,53**	
Итого за день 8. Возрастная категория: 12 лет и старше		**1474**	**44,06**	**56,76**	**119,42**	**1530,7**	
День 9							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Котлета Мечта с соусом белым (минтай, свинина, хлеб пш, молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., соус) 90/20	110	15,57	13,37	10,92	226,32	251а
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	160	3,3	4,77	21,44	141,86	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	23	1,73	0,23	11,73	55,89	-
	Коржик Молочный (конд цех)	75	5,79	8,53	53,36	113,37	193
Итого за завтрак:		**568**	**27,38**	**26,96**	**115,81**	**615,38**	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Второй завтрак	Мандарин	171	1,37	0,34	12,83	59,85	-
Итого за завтрак:		**171**	**1,37**	**0,34**	**12,83**	**59,85**	
Возрастная категория: 12 лет и старше							

Завтрак	Котлета Мечта с соусом белым (минтай, свинина, хлеб пш, молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., соус) 90/30	120	15,57	13,37	10,92	226,32	251а
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	230	4,74	6,85	30,82	203,92	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	24	1,8	0,24	12,24	58,32	-
	Коржик Молочный (конд цех)	75	5,79	8,53	53,36	113,37	193
Итого за завтрак:		**649**	**28,89**	**29,05**	**125,7**	**679,87**	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Рассольник Ленинградский с фаршем (говядина, крупа перловая, картофель, морковь, лук репч., томат паста, масло подсолн., огурцы солен., соль йод.)	20/250	5,13	7,27	16,72	152,83	167/998
	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
	Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон)	200	0,21	0,07	13,13	53,99	667
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	23	1,52	0,28	9,11	44,99	-
	Мандарин	158	1,26	0,32	11,85	55,3	
Итого за обед:		**1001**	**31,85**	**30,34**	**113,97**	**856,22**	
Итого за день 9. Возрастная категория: 7-11 лет		**739**	**28,75**	**27,3**	**128,64**	**675,23**	
Итого за день 9. Возрастная категория: 12 лет и старше		**1650**	**60,74**	**1,29**	**239,67**	**1536,09**	
День 10							
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Биточки рубленные из индейки с соусом красным осн. (филе индейки, хлеб, сухари, соль йод, масло раст., томатная паста, вода, мука) 80/30	110	18,28	4,74	14,09	172,16	973/370
Завтрак	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	31	2,33	0,31	15,81	75,33	-
	Груша свежая	159	0,64	0,48	16,38	72,35	
Итого за завтрак:		**650**	**6,36**	**4,9**	**72,26**	**530,67**	
Возрастная категория: 7-11 лет							

Второй завтрак	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	-
Итого за завтрак:		**200**	**1,4**	**0,4**	**22,8**	**100,4**	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Биточки рубленные из индейки с соусом красным осн. (филе индейки, хлеб, сухари, соль йод, масло раст., томатная паста, вода, мука) 80/30	110	18,28	4,74	14,09	172,16	973/370
Завтрак	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	200	4,52	5,48	27,56	177,64	676
	Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая «Витошка, вода.)	200	0	0	19,4	77,6	1014
	Хлеб пшеничный йодированный	31	2,33	0,31	15,81	75,33	-
	Груша свежая	177	0,71	0,53	18,23	80,54	
Итого за завтрак		**719**	**7,56**	**6,32**	**81**	**583,27**	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	100	0,8	0,1	2,5	14,1	982
	Суп из овощей с фаршем (говядина, капуста, картофель, морковь, лук репчатый, горошек зелёный, масло растительное, сметана)	25/250	7,52	8,07	10,49	144,63	127/998
	Котлета домашняя с соусом красным (говядина, свинина, хлеб, лук реп., яйцо, сухари, соль йод., масло раст., соус) 90/30	120	12,52	20,51	11,16	279,31	246а
	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	307
	Компот из изюма с витамином С(изюм, сахар-песок, витамин С)	200	0,1	0,43	21,06	88,51	435
	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:		**917**	**29,11**	**46,51**	**99,32**	**932,28**	
Итого за день 10. Возрастная категория: 7-11 лет		**850**	**7,76**	**5,3**	**95,06**	**631,07**	
Итого за день 10. Возрастная категория: 12 лет и старше		**1636**	**36,67**	**52,83**	**180,32**	**1515,55**	
Среднее значение за период по завтракам 7-11 лет		**598,9**	**18,558**	**21,149**	**78,373**	**578,014**	
Среднее значение за период по вторым завтракам 7-11		**142,9**	**0,968**	**0,374**	**19,096**	**83,626**	
Среднее значение за период по завтракам 12 лет и стар		**647,3**	**19,931**	**23,06**	**86,456**	**638,515**	
Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше		**944,9**	**32,035**	**32,59**	**114,523**	**879,499**	