

«Согласовано»

Директор

*Макарова*



"23" января 2023 г.



«Утверждаю»

Генеральный директор  
МКН «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		
<b>Неделя 4</b>							
<b>День 1</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Завтрак</b>	Яйцо вареное	1 шт.	5,08	4,6	0,28	62,84	776
	Каша молочная кукурузная с маслом (крупя кукурузная, молоко, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	150/5	5,31	4,48	35,01	201,58	623
	Бутерброд с сыром (хлеб, сыр.)	14/31	5,14	3,66	17,21	122,32	868
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
	Банан	250	2,25	0,75	31,5	141,75	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>690</b>	<b>19,6</b>	<b>15,16</b>	<b>97,22</b>	<b>603,68</b>	<b>-</b>
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Завтрак</b>	Яйцо вареное	1 шт.	5,08	4,6	0,28	62,84	776
	Каша молочная кукурузная с маслом (крупя кукурузная, молоко, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	190/10	6,85	5,78	45,18	260,1	623
	Бутерброд с сыром (хлеб, сыр.)	12/31	4,91	3,49	16,45	116,88	868
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
	Банан	250	2,25	0,75	31,5	141,75	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>735</b>	<b>20,93</b>	<b>16,3</b>	<b>106,88</b>	<b>657,89</b>	<b>-</b>
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							

Обед	Щи по - уральски из свежей капусты с фаршем (фарш гов., крупа перловая, лук репч., морковь, капуста св., масло подсолн., соль йодир., томат. паста)	15/200	4,63	6,26	5,46	96,67	154/998
	Хлебцы рыбные с соусом белым (горбуша, хлеб пшен, молоко, соль йодир., яйцо, масло раст., соус.) 80/20	100	13,2	7,79	6,07	147,19	743/979
	Рис отварной (рис, вода, соль йод.)	150	3,6	4,78	36,44	203,23	552
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	663
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
	Груша свежая	141	0,56	0,42	14,52	64,16	368
<b>Итого за обед:</b>		<b>866</b>	<b>26,22</b>	<b>19,91</b>	<b>98,75</b>	<b>679,15</b>	-
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
Обед	Щи по - уральски из свежей капусты с фаршем (фарш гов., крупа перловая, лук репч., морковь, капуста св., масло подсолн., соль йодир., томат. паста)	20/250	5,82	7,86	6,86	121,4	154/998
	Хлебцы рыбные с соусом белым (горбуша, хлеб пшен, молоко, соль йодир., яйцо, масло раст., соус.) 90/20	110	14,52	8,57	6,68	161,91	743/979
	Рис отварной (рис, вода, соль йодир.)	180	4,33	5,74	43,73	243,88	552
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	663
	Хлеб пшеничный йодированный	36	2,7	0,36	18,36	87,48	-
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	13,86	68,46	-
	Груша свежая	140	0,56	0,42	14,42	63,7	368
<b>Итого за обед:</b>		<b>971</b>	<b>30,24</b>	<b>23,37</b>	<b>112,99</b>	<b>783,15</b>	-
Полдник	Кокрок «Малыш» (мука, сахар-песок, дрожжи, яйцо, масло сл.)	70	6,75	9,73	38,74	269,51	696
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
<b>Итого за полдник:</b>		<b>270</b>	<b>8,35</b>	<b>11,55</b>	<b>42,37</b>	<b>296,2</b>	
<b>Итого за день 1. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>54,17</b>	<b>46,62</b>	<b>238,34</b>	<b>1579,03</b>	
<b>Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>59,52</b>	<b>51,22</b>	<b>262,24</b>	<b>1737,24</b>	

**День 2****Возрастная категория: 7-11 лет**

<b>Завтрак</b>	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
	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	3,39	4,11	20,67	133,23	676
	Чай с молоком (чай, молоко, вода)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Хлеб пшеничный йодированный	27	2,03	0,27	13,77	65,61	-
	Бисквит лимонный (мука, яйцо, масло слив., сахар, соль йод., молоко)	90	4,63	11,03	48,38	249,39	328
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>577</b>	<b>27,61</b>	<b>19,43</b>	<b>94,84</b>	<b>602,73</b>	

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

<b>Завтрак</b>	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
	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	200	4,52	5,48	27,56	177,64	676
	Чай с молоком (чай, молоко, вода)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Бисквит лимонный (мука, яйцо, масло слив., сахар, соль йод., молоко)	100	5,21	11,88	51,2	288,21	328
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>630</b>	<b>28,79</b>	<b>21,58</b>	<b>100,98</b>	<b>668,95</b>	

**Возрастная категория: 7-11 лет**

<b>Обед</b>	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат, паста, чеснок, соль йодир.)	20/200	4,17	6,12	11,46	117,58	1000/998
	Котлета домашняя с соусом. (говядина, свинина, хлеб, лук реп., яйцо, сухари, соль йод., масло раст., масло слив) 90/30	120	12,52	20,51	11,16	279,31	246a
	Пюре овощное (картофель, морковь, молоко, масло слив., соль йод.)	180	3,58	7,04	22,36	167,12	867
	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	-
	Хлеб ржаной	26	1,72	0,31	10,3	50,86	-

	Яблоко свежее	169	0,68	0,68	16,56	75,04	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>940</b>	<b>24,76</b>	<b>34,98</b>	<b>97,72</b>	<b>804,65</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Обед</b>	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., капуста квашен., лук репчатый, морковь, томат, масло сливочное, соль йодированная)	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., масло слив) 90/30	120	12,52	20,51	11,16	279,31	246a
	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	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
	Яблоко свежее	183	0,73	0,73	17,93	81,25	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>1043</b>	<b>26,97</b>	<b>37,59</b>	<b>108,83</b>	<b>881,47</b>	
<b>Полдник</b>	Плюшка "Эстонская" с сыром (тесто слоеное дрожжевое, сыр, масло слив.)	75	8,46	11,72	28,41	253,1	328
	Чай с ЛИМОНОМ (чай, сахар-песок, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	432
<b>Итого за полдник:</b>		<b>279</b>	<b>8,5</b>	<b>11,72</b>	<b>37,6</b>	<b>290,02</b>	
<b>Итого за день 2. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>60,87</b>	<b>66,13</b>	<b>230,16</b>	<b>1697,4</b>	
<b>Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>64,26</b>	<b>70,89</b>	<b>247,41</b>	<b>1840,44</b>	
<b>День 3</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша молочная ячневая с маслом (крупа ячневая, молоко, сахар, соль йод., масло слив.)	100/10	3,61	4,57	18,85	130,95	898a
	Пудинг из творога со сгущенным молоком (творог, сахар-песок, изюм, яйцо, масло слив., сметана, крупа манная, соль)	70/20	12,09	8,99	25,8	232,39	183
	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	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Мандарин	125	1	0,25	9,38	43,75	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>563</b>	<b>21,08</b>	<b>18,12</b>	<b>77,72</b>	<b>558,16</b>	

Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Каша молочная ячневая с маслом (крупа ячневая, молоко, сахар, соль йод., масло слив.)	120/10	4,27	5,4	22,27	154,76	898a
	Пудинг из творога со сгущенным молоком (творог, сахар-песок, изюм, яйцо, масло слив., сметана, крупа манная, соль)	90/30	16,11	11,98	34,39	309,85	183
	Кофейный напиток злаковый (кофейный напиток, молоко, сахар)	200	1,51	1,13	12,61	66,65	1066
	Хлеб пшеничный йодированный	21	1,58	0,21	10,71	51,03	-
	Мандарин	164	1,31	0,33	12,3	57,4	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>635</b>	<b>24,78</b>	<b>19,05</b>	<b>92,28</b>	<b>639,69</b>	
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Закуска порционная (огурцы свежие)	60	0,48	0,06	1,5	8,46	982
	Уха Рыбацкая (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	25/200	4,47	8,2	13,3	144,83	17
	Тефтели I вариант с соусом крас. основн (говядина, лук, хлеб, мука, соль, масло подсолн., вода)85/30.	115	8,2	10,01	11,54	169,1	193
	Гарнир Забава (крупа гречневая, крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	170	5,25	4,78	40,3	225,24	310
	Компот из кураги с витамином С (курага, вода, сахар, лимонная к-та, аскорбиновая к-та.)	200	0,99	0,06	18,36	77,94	669
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	28	1,85	0,34	11,09	54,77	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>828</b>	<b>23,49</b>	<b>23,75</b>	<b>111,39</b>	<b>753,24</b>	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	100	0,8	0,1	2,5	14,1	982
	Уха Рыбацкая (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	30/250	5,56	10,2	16,55	180,24	17
	Тефтели I вариант с соусом крас. основн (говядина, лук, хлеб, мука, соль, масло подсолн., вода)85/30.	115	8,2	10,01	11,54	169,1	193
	Гарнир Забава (крупа гречневая, крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	200	6,17	5,63	47,41	264,99	310

	Компот из кураги с витамином С (курага, вода, сахар, лимонная к-та, аскорбиновая к-та.)	200	0,99	0,06	18,36	77,94	669
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	23	1,52	0,28	9,11	44,99	
<b>Итого за обед:</b>		<b>940</b>	<b>25,49</b>	<b>26,58</b>	<b>120,77</b>	<b>824,26</b>	
<b>Полдник</b>	Ватрушка с творогом (мука пш.,творог, масло сл., сахар,яйцо,дрожжи, ,соль йод., масло раст.)	75	10,42	5,14	30,2	208,74	322
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0	0	9,08	36,32	663
<b>Итого за полдник:</b>		<b>275</b>	<b>10,42</b>	<b>5,14</b>	<b>39,28</b>	<b>245,06</b>	
<b>Итого за день 3. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>54,99</b>	<b>47,01</b>	<b>228,39</b>	<b>1556,46</b>	
<b>Итого за день 3. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>60,69</b>	<b>50,77</b>	<b>252,33</b>	<b>1709,01</b>	
<b>День 4</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Завтрак</b>	Биточки рыбные по-домашнему с маслом (филе минтая, крупа рисовая, лук, сухарь панировочный, яйцо, соль, масло сливочное.)90/10	100	15,83	8,38	9,01	174,73	1046
	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	149	0,6	0,45	15,35	67,8	368
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>624</b>	<b>21,61</b>	<b>13,62</b>	<b>70,34</b>	<b>490,26</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Завтрак</b>	Биточки рыбные по-домашнему с маслом (филе минтая, крупа рисовая, лук, сухарь панировочный, яйцо, соль, масло сливочное.)90/10	100	15,83	8,38	9,01	174,73	1046
	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	167	0,67	0,5	17,2	75,99	368
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>743</b>	<b>22,67</b>	<b>14,61</b>	<b>78,76</b>	<b>537,2</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							

Обед	Закуска порционированная (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.)	15/200	4,09	5,79	13,31	121,69	167/998
	Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., мука ,соль йод.) 50/50	100	11,7	12,47	3,59	173,43	550
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	150	5,42	4,07	31,8	185,45	307
	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	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	27	1,78	0,32	10,69	52,81	
<b>Итого за обед:</b>		<b>782</b>	<b>26</b>	<b>23,5</b>	<b>98,03</b>	<b>707,63</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
Обед	Закуска порционированная (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.)	20/250	5,13	7,27	16,72	172,82	167/998
	Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., мука ,соль йод.) 50/50	100	11,7	12,47	3,59	173,43	550
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	180	6,5	4,88	38,16	222,53	307
	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	27	2,03	0,27	13,77	65,61	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	
<b>Итого за обед:</b>		<b>897</b>	<b>27,88</b>	<b>25,76</b>	<b>105,02</b>	<b>783,42</b>	
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 ЛИМОНОМ (чай, сахар-песок, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	432
<b>Итого за полдник:</b>		<b>279</b>	<b>10,37</b>	<b>18,01</b>	<b>56,3</b>	<b>253,47</b>	
<b>Итого за день 4. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>57,98</b>	<b>55,13</b>	<b>224,67</b>	<b>1451,36</b>	
<b>Итого за день 4. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>60,92</b>	<b>58,38</b>	<b>240,08</b>	<b>1574,09</b>	

**День 5****Возрастная категория: 7-11 лет**

<b>Завтрак</b>	Закуска порционированная (помидоры свежие)	90	0,99	0,18	3,42	19,26	982
	Фрикадельки Удинские с соусом красным (говядина, масло растит., лук репч., молоко, соль йодир., яйцо, соус кр осн) 75/30	105	13,88	11,76	7,06	189,6	1038
	Гарнир пшено отварное вязкое (крупа пшено, соль витаминизированная, масло сливочное, вода)	150	3,93	4,4	21,86	142,7	843
	Кисель детский «Витошка» (вода, кисель, Витошка.)	200	0	0	21,39	85,56	902
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>570</b>	<b>19,69</b>	<b>16,41</b>	<b>63,06</b>	<b>497,87</b>	

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

<b>Завтрак</b>	Закуска порционированная (помидоры свежие)	110	1,21	0,22	4,18	23,54	982
	Фрикадельки Удинские с соусом красным (говядина, масло растит., лук репч., молоко, соль йодир., яйцо, соус кр осн) 75/30	105	13,88	11,76	7,06	189,6	1038
	Гарнир пшено отварное вязкое (крупа пшено, соль витаминизированная, масло сливочное, вода)	180	4,72	5,27	26,23	171,23	843
	Кисель детский «Витошка» (вода, кисель, Витошка.)	200	0	0	21,39	85,56	902
	Хлеб пшеничный йодированный	27	2,03	0,27	13,77	65,61	-
<b>Итого за завтрак</b>		<b>622</b>	<b>20,63</b>	<b>17,3</b>	<b>68,45</b>	<b>535,54</b>	

**Возрастная категория: 7-11 лет**

<b>Обед</b>	Закуска порционная (огурцы свежие)	70	0,56	0,07	1,75	9,87	982
	Суп картофельный с бобовыми, с фаршем (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., говядина)	20/200	8,64	7,45	14,63	160,08	157/998
	Кюфта по-Московски с соусом красным (говядина, лук, яйцо, крупа рисовая, вода, мука, соль, томатная паста.) 75/30	105	14,86	15,83	8,35	235,31	209
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	150	4,28	3,83	29,57	169,79	585
	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	31	2,33	0,31	15,81	75,33	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>806</b>	<b>33,22</b>	<b>27,85</b>	<b>101,54</b>	<b>789,54</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
	Закуска порционная (огурцы свежие)	100	0,8	0,1	2,5	14,1	982
	Суп картофельный с бобовыми, с фаршем (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., говядина)	30/250	10,99	9,48	18,61	203,74	157/998
	Кюфта по-Московски с соусом красным (говядина, лук, яйцо, крупа рисовая, вода, мука, соль, томатная паста.) 75/30	105	14,86	15,83	8,35	235,31	209
	Перловка отварная (крупа перловая, вода, соль, масло сливочное.)	180	5,13	4,59	35,48	203,74	585
	Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар, лимон.кислота, аскорб. кислота)	200	0,57	0	19,55	80,48	611a
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>885</b>	<b>33,85</b>	<b>30,2</b>	<b>94,69</b>	<b>785,97</b>	
<b>Полдник</b>	Булочка «Неженка» (мука пшен., дрожжи прес., молоко, яйцо, соль йодир., сахар-песок, масло слив., масло раст., молоко сгущ., сахар. Пудра.)	75	6,34	6,1	44,18	256,98	324
	Молоко питьевое	200	5,34	4,8	9,4	102,16	106
<b>Итого за полдник:</b>		<b>275</b>	<b>11,68</b>	<b>10,9</b>	<b>53,58</b>	<b>359,14</b>	
<b>Итого за день 5. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>64,59</b>	<b>55,16</b>	<b>218,18</b>	<b>1646,55</b>	
<b>Итого за день 5. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>66,16</b>	<b>58,4</b>	<b>216,72</b>	<b>1680,65</b>	
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 6</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Завтрак</b>	Яйцо вареное перепелиное	1 шт.	1,64	1,47	0,09	20,15	776/01
	Каша молочная овсяная Геркулес с маслом (крупа геркулесовая, молоко, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	150/5	5,88	6,58	25,18	183,46	898a
	Бутерброд с сыром и маслом (сыр Российский, масло сл, хлеб пшен.Йод)	17.10.1930	7,35	12,5	13,66	196,57	893
	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	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>654</b>	<b>17,29</b>	<b>22,42</b>	<b>71,15</b>	<b>555,57</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							

Завтрак	Яйцо вареное перепелиное	1 шт.	5,08	4,6	0,28	62,84	337
	Каша молочная овсяная Геркулес с маслом (крупа геркулесовая, молоко, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	190/10	7,77	5,13	33,48	211,17	898a
	Бутерброд с сыром и маслом (сыр Российский, масло сл. хлеб пшеч. йод.)	16.10.1931	1,37	2,98	0,88	35,82	-
	Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	2,16	5,36	14,38	114,39	
	Десерт фруктовый	1/100	1,82	1,67	13,22	75,19	986
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>692</b>	<b>18,2</b>	<b>19,74</b>	<b>62,24</b>	<b>499,41</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
Обед	Суп-лапша домашняя с фаршем ( лапша домашняя роллтон, лук репч., морковь, масло раст, соль йодир.)	25/200	3,81	5,8	10,73	110,33	694/998
	Котлета Незнайка с соусом крас. осн (говядина, свинина,молоко, хлеб пш.йодир., лук репч., яйцо, сухари панир., масло поде. соль йдир.) 80/30	110	12,5	18,15	13,7	268,15	225a/370
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	6,2	4,74	37,98	219,36	632
	Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон)	200	0,21	0,07	13,13	53,99	667
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Хлеб ржаной БХП	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Мандарин	131	1,05	0,26	9,83	45,85	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>827</b>	<b>26,59</b>	<b>29,46</b>	<b>103,49</b>	<b>785,4</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
Обед	Суп-лапша домашняя с фаршем ( фарш., лапша домашняя роллтон, лук репч., морковь, масло раст, соль йодир.)	30/250	4,47	7,21	13,36	137,3	694/998
	Котлета Незнайка с соусом крас. осн (говядина, свинина,молоко, хлеб пш.йодир., лук репч., яйцо, сухари панир., масло поде. соль йдир.) 80/30	110	12,5	18,15	13,7	268,15	225a/370
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	200	8,26	6,32	50,64	292,48	632
	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	30	2,05	0,37	12,28	60,64	-
	Мандарин	158	1,26	0,32	11,85	55,3	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>962</b>	<b>31</b>	<b>32,74</b>	<b>130,26</b>	<b>940,76</b>	

Полдник	Плюшка "Эстонская" с сыром (тесто сдобное дрожжевое, сыр, масло слив.)	80	9,22	12,59	30,07	270,42	328
	Чай с ЛИМОНОМ (чай, сахар, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	431
<b>Итого за полдник:</b>		<b>275</b>	<b>9,26</b>	<b>12,59</b>	<b>39,26</b>	<b>307,34</b>	
<b>Итого за день 6. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>53,14</b>	<b>64,47</b>	<b>213,9</b>	<b>1648,31</b>	
<b>Итого за день 6. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>58,46</b>	<b>65,07</b>	<b>231,76</b>	<b>1747,51</b>	
<b>День 7</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
Завтрак	Биточки рубленные из индейки с маслом (филе куриное, хлеб, сухари, соль йод, масло раст., томатная паста, вода, мука) 90/10	100	17,27	11,38	14,81	230,74	973/370
	Перловка отварная (крупка 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	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Банан	238	2,14	0,71	29,99	124,95	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>658</b>	<b>25,19</b>	<b>16,12</b>	<b>93,65</b>	<b>610,4</b>	-
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
Завтрак	Биточки рубленные из индейки с маслом (филе куриное, хлеб, сухари, соль йод, масло раст., томатная паста, вода, мука) 90/10	100	17,27	11,38	14,81	230,74	973/370
	Перловка отварная (крупка 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	265	2,39	0,8	33,39	150,26	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>736</b>	<b>26,29</b>	<b>16,97</b>	<b>102,96</b>	<b>669,66</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
	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 Мечта с маслом (минтай, свинина, манка, хлеб пш, молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., масло слив.) 90/5	95	14,2	14,23	9,4	222,47	251a

Обед	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	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
	Яблоко свежее	167	0,67	0,67	16,37	74,15	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>890</b>	<b>27,77</b>	<b>26,75</b>	<b>106,24</b>	<b>776,8</b>	<b>-</b>
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
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 Мечта с маслом (минтай, свинина, манка, хлеб пш, молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., масло сле) 90/10	100	14,95	14,98	9,89	234,18	251a
	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	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
	Яблоко свежее	165	0,66	0,66	16,17	73,26	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>951</b>	<b>29,59</b>	<b>29,06</b>	<b>109,48</b>	<b>817,91</b>	<b>-</b>
Полдник	Булочка с повидлом Обсыпная (мука, сахар-песок, дрожжи, масло сл. соль йодир., повидло)	75	4,74	2,57	42,16	209,04	340
	Молоко питьевое в п/у	1/200	6	6,4	9,4	120	-
<b>Итого за полдник:</b>		<b>279</b>	<b>9,04</b>	<b>8,035</b>	<b>51,56</b>	<b>314,6</b>	
<b>Итого за день 7. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>65,62</b>	<b>60,575</b>	<b>225,03</b>	<b>1681</b>	
<b>Итого за день 7. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>71,98</b>	<b>65,975</b>	<b>239,3</b>	<b>1838,67</b>	
<b>День 8</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
	Запеканка творожная с рисом со сгущенным МОЛОКОМ (творог 5%, сахар-песок, крупа рисовая, яйцо, масло раст., сухари паниров., сметана, сгущенное молоко)	160/30	22,06	10,61	53,29	396,88	187

Завтрак	Кофейный напиток злаковый (кофейный напиток, молоко, сахар)	200	1,51	1,13	12,61	66,65	1066
	Хлеб пшеничный йодированный	26	1,95	0,26	13,26	63,18	-
	Яблоко свежее	188	0,75	0,75	18,42	83,47	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>585</b>	<b>26,27</b>	<b>12,75</b>	<b>97,58</b>	<b>610,18</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
Завтрак	Запеканка творожная с рисом со сгущенным МОЛОКОМ (творог 5%, сахар-песок, крупа рисовая, яйцо, масло раст., сухари паниров., сметана, сгущенное молоко)	180/30	24,38	11,73	58,91	438,66	187
	Кофейный напиток злаковый (кофейный напиток, молоко, сахар)	200	1,51	1,13	12,61	66,65	1066
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Яблоко свежее	182	0,73	0,73	17,84	80,81	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>597</b>	<b>28,5</b>	<b>13,84</b>	<b>102,11</b>	<b>646,87</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	70	0,77	0,14	2,66	14,98	982
	Суп картофельный с фрикадельками (фрикадельки мясные, картофель, морковь, лук репч., масло раст., соль йод.)	20/200	6,55	8,53	14,54	161,15	698/1067
	Плов из индейки с овощами (филе индейки, рис, морковь, лук реп., масло раст., томат, соль йод.)	55/210	27,11	22,9	52,35	523,91	1041
	Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар, лимон. кислота, аскорб. кислота)	200	0,57	0	19,55	80,48	611a
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Хлеб ржаной	19	1,25	0,23	7,52	37,16	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>795</b>	<b>37,75</b>	<b>32</b>	<b>106,82</b>	<b>866,28</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
	Закуска порционная (помидоры свежие)	105	1,16	0,21	3,99	22,47	982
	Суп картофельный с фрикадельками (фрикадельки мясные, картофель, морковь, лук репч., масло раст., соль йод.)	20/250	8,03	10,47	17,85	197,77	698/1067

Обед	Плов из индейки с овощами (филе индейки, рис, морковь, лук реп., масло раст., томат, соль йод.)	60/220	28,64	24,19	55,31	553,56	1041
	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	34	2,55	0,34	17,34	82,62	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>985</b>	<b>42,93</b>	<b>35,57</b>	<b>125,92</b>	<b>995,58</b>	
Полдник	Пирожки печеные с мясом, луком (тесто сдоб., фарш мясной с луком, яйцо, масло раст.)	75	10,35	8,98	27,67	234	60
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0	0	9,08	36,32	663
<b>Итого за полдник:</b>		<b>275</b>	<b>10,35</b>	<b>8,98</b>	<b>36,75</b>	<b>270,32</b>	
<b>Итого за день 8. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>64,39</b>	<b>48,48</b>	<b>240,57</b>	<b>1657,3</b>	
<b>Итого за день 8. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>68,44</b>	<b>51,88</b>	<b>248,34</b>	<b>1735,1</b>	
<b>День 9</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
Завтрак	Колобки «Приморье» с соусом белым (горбуша, крупа рисовая, лук репч., масло раст., соль йодир., соус белый) 80/30	110	14,51	10,11	6,41	174,61	256
	Пюре картофельное(картофель,молоко 3,2%,масло слив,соль йод.)	150	3,09	4,47	20,1	132,99	371
	Чай черный (чай, вода)	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
	Хлеб пшеничный йодированный	24	1,8	0,24	12,24	58,32	-
	Рогалик сахарный (мука, масло сл., яйцо, сахар-песок, сода, соль йод.)	60	5,8	17,5	41,74	247,66	385
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>533</b>	<b>25,39</b>	<b>32,36</b>	<b>80,52</b>	<b>614,91</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
	Колобки «Приморье» с соусом белым (горбуша, крупа рисовая, лук репч., масло раст., соль йодир., соус белый) 85/30	115	15,17	10,57	6,7	182,55	256
	Пюре картофельное(картофель,молоко 3,2%,масло слив,соль йод.)	180	3,71	5,36	24,12	159,59	371

Завтрак	Чай черный (чай, вода)	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Рогалик сахарный (мука, масло сл., яйцо, сахар-песок, сода, соль йод.)	60	5,8	17,5	41,74	247,66	385
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>560</b>	<b>26,75</b>	<b>33,72</b>	<b>85,34</b>	<b>651,88</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем и фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	10/200	3,63	5,51	6,7	90,9	197/998
	Шницель мясной с соусом красным (мясо говядина, свинина, хлеб пшен., соль йод., сухарь панир., яйцо, масло раст, соус красный осн.) 00/30	120	12,91	21,19	13,58	296,67	1055
	Перловка отварная (крупа 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	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Банан	236	2,12	0,71	29,74	133,81	
<b>Итого за обед:</b>		<b>897</b>	<b>26,61</b>	<b>32,21</b>	<b>123,87</b>	<b>891,7</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем и 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
	Шницель мясной с соусом красным (мясо говядина, свинина, хлеб пшен., соль йод., сухарь панир., яйцо, масло раст, соус красный осн.) 00/30	120	12,91	21,19	13,58	296,67	1055
	Перловка отварная (крупа 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	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Банан	258	2,32	0,77	32,51	146,29	
<b>Итого за обед:</b>		<b>1010</b>	<b>27,94</b>	<b>34,5</b>	<b>129,37</b>	<b>939,8</b>	

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 МОЛОКОМ (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
<b>Итого за полдник:</b>		<b>275</b>	<b>6,89</b>	<b>9,15</b>	<b>51,12</b>	<b>314,39</b>	
<b>Итого за день 9. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>70,03</b>	<b>73,51</b>	<b>238,46</b>	<b>1795,58</b>	
<b>Итого за день 9. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>75,21</b>	<b>77,08</b>	<b>257,56</b>	<b>1924,88</b>	
<b>День 10</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
Завтрак	Пудинг из говядины с соусом красным основ. (говядина, яйцо, молоко, соль йод., масло слив, соус крас.) 75/30	105	16,2	16,78	2,45	211,31	804/370
	Рис отварной (крупа рисовая, крупа, масло слив., соль йод.)	200	4,81	6,38	48,59	270,98	552
	Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар, лимон.кислота, аскорб. кислота)	200	0,57	0	19,55	80,48	611a
	Хлеб пшеничный йодированный	27	2,03	0,27	13,77	53,52	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>575</b>	<b>23,61</b>	<b>23,43</b>	<b>84,36</b>	<b>616,29</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
Завтрак	Пудинг из говядины с соусом красным основ. (говядина, яйцо, молоко, соль йод., масло слив, соус крас.) 80/40	120	18,51	19,18	2,8	257,87	804/370
	Рис отварной (крупа рисовая, крупа, масло слив., соль йод.)	200	4,81	6,38	48,59	270,98	552
	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	31	2,33	0,31	15,81	75,33	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>620</b>	<b>26,22</b>	<b>25,87</b>	<b>86,75</b>	<b>684,66</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	60	0,48	0,06	1,5	8,46	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
	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.)	160	5,78	4,34	33,92	197,81	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	23	1,52	0,28	9,11	44,99	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>790</b>	<b>32,97</b>	<b>29,11</b>	<b>89,11</b>	<b>750,11</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Обед</b>	Закуска порционная (огурцы свежие)	100	0,8	0,1	2,5	14,1	982
	Суп картофельный с бобовыми и с фаршем (фарш гов., картофель, горох, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит.)	25/250	10,8	9,31	18,28	200,1	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	26	1,95	0,26	13,26	63,18	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>953</b>	<b>36,72</b>	<b>32,07</b>	<b>100,99</b>	<b>839,41</b>	
<b>Полдник</b>	Булочка Гребешок с повидлом (мука, сахар-песок, дрожжи, молоко т/п, яйцо, сахар-песок, повидло)	75	4,9	5,8	43,8	249,78	332
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	-
<b>Итого за полдник:</b>		<b>275</b>	<b>6,3</b>	<b>6,2</b>	<b>66,6</b>	<b>350,18</b>	
<b>Итого за день 10. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>39,27</b>	<b>35,31</b>	<b>155,71</b>	<b>1100,29</b>	
<b>Итого за день 10. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>70,96</b>	<b>72,77</b>	<b>296,96</b>	<b>2129,39</b>	
<b>Среднее значение за период по завтракам 7-11 лет</b>			<b>22,734</b>	<b>18,982</b>	<b>83,044</b>	<b>576,005</b>	
<b>Среднее значение за период по обедам 7-11 лет</b>			<b>28,538</b>	<b>27,952</b>	<b>103,696</b>	<b>780,45</b>	
<b>Среднее значение за период по полдникам 7-11 лет</b>			<b>9,116</b>	<b>10,2275</b>	<b>47,442</b>	<b>300,072</b>	
<b>Среднее значение за период по завтракам 12 лет и старше</b>			<b>23,521</b>	<b>18,5</b>	<b>86,365</b>	<b>603,928</b>	
<b>Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше</b>			<b>30,786</b>	<b>31,065</b>	<b>114,61</b>	<b>863,284</b>	
<b>Среднее значение за период по полдникам 12 лет и старше</b>			<b>7,9653</b>	<b>11,058</b>	<b>47,051</b>	<b>321,743</b>	





























