

«Согласовано»

Директор

Макарова

"23" января 2023 г.



«Утверждаю»

Генеральный директор

МКОУ «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	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	ценность	
Неделя 2 (2 смена)							
День 1							
Возрастная категория: 7-11 лет							
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
Итого за обед:		866	26,22	19,91	98,75	679,15	-
Полдник	Кокорх «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
	Банан	224	2,07	0,67	28,75	137,01	-
Итого за полдник:		494	8,35	11,55	42,37	425,21	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Щи по - уральски из свежей капусты с фаршем (фарш гов., крупа перловая, лук репч., морковь, капуста св., масло подсолн.,	20/250	5,87	7,86	6,86	121,4	154/998

Обед	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
Итого за обед:		971	30,24	23,37	112,99	783,15	-
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
	Банан	259	2,33	0,78	32,63	146,85	
Итого за полдник:		529	10,44	11,92	73,51	443,05	
Итого за день 1. Возрастная категория: 7-11 лет		1360	34,57	31,46	141,12	1102,36	
Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше		1500	40,68	35,29	186,5	1226,2	
День 2							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	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	246а
	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	-
Итого за обед:		940	24,76	34,98	81,16	729,61	
Полдник	Бисквит лимонный (мука, яйцо, масло слив., сахар, соль йод., молоко)	100	5,21	11,88	51,2	288,21	328
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0	0	9,08	36,32	663
	Груша свежая	172	0,69	0,52	17,72	78,26	368
Итого за полдник:		472	5,9	12,4	78	402,79	
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., 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	-
Итого за обед:		1043	26,97	37,59	108,83	881,47	
Полдник	Бисквит лимонный (мука, яйцо, масло слив., сахар, соль йод., молоко)	120	5,21	11,88	51,2	345,85	328
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0	0	9,08	36,32	663
	Груша свежая	165	0,66	0,5	17	75,08	368
Итого за полдник:		485	5,87	12,38	77,28	457,25	
Итого за день 2. Возрастная категория: 7-11 лет		1412	30,66	47,38	159,16	1132,4	
Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше		1528	32,84	49,97	186,11	1338,72	
День 3							
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Закуска порционная (огурцы свежие)	60	0,48	0,06	1,5	8,46	982

Обед	Уха Рыбачкая (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	-
Итого за обед:		828	23,49	23,75	111,39	753,24	
Полдник	Кулебяка с мясо-капустным фаршем (мука, сахар-песок, масло сл., яйцо, дрожжи, фарш мясо-капустный)	100	12,08	11,8	29,18	271,24	790
	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 полдник:		450	14,64	13,51	42,57	350,43	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	100	0,8	0,1	2,5	14,1	982
	Уха Рыбачкая (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.)	190	5,86	5,35	45,04	251,74	310
	Напиток с витаминами «Витощка» (смесь сухая «Витощка, вода.)	200	0	0	19,4	77,6	1014
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	
Итого за обед:		940	24,32	26,26	120,23	814,58	
	Кулебяка с мясо-капустным фаршем (мука, сахар-песок, масло сл., яйцо, дрожжи, фарш мясо-капустный)	100	12,08	11,8	29,18	271,24	790

Полдник	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Мандарин	195	1,56	0,39	14,63	68,25	-
Итого за полдник:		495	15	13,6	45,95	366,18	
Итого за день 3. Возрастная категория: 7-11 лет		1278	38,13	37,26	153,96	1103,67	
Итого за день 3. Возрастная категория: 12 лет и старше		1435	39,32	39,86	166,18	1180,76	
День 4							
Возрастная категория: 7-11 лет							
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, соль, масло.)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	
Итого за обед:		782	26	23,5	98,03	707,63	
Полдник	Рогалик Сахарный (мука пш., яйца, сахар, масло сл., соль йод.)	80	9,27	11,77	25,11	243,45	103
	Молоко питьевое в п/у	1/200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
Итого за полдник:		280	9,46	11,81	25,14	244,78	
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 (говядина, 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, соль, масло.)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	
Итого за обед:		897	27,88	25,76	105,02	763,42	
Полдник	Рогалик Сахарный (мука пш., яйца, сахар, масло сл., соль йод.)	100	7,73	23,33	55,65	463,55	385
	Молоко питьевое в п/у	1/200	6	6,4	9,4	120	-
Итого за полдник:		300	13,73	29,73	65,05	583,55	
Итого за день 4. Возрастная категория: 7-11 лет		1062	35,46	35,31	123,17	952,41	
Итого за день 4. Возрастная категория: 12 лет и старше		1197	41,61	55,49	170,07	1346,97	
День 5							
Возрастная категория: 7-11 лет							
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 (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	-
Итого за обед:		806	33,22	27,85	101,54	789,54	
Полдник	Ромовая баба (БХП)	100	5,5	9	60	340	
	Чай черный (чай, вада)	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
	Груша свежая	150	0,6	0,45	15,45	68,25	368-
Итого за полдник:		450	6,29	9,49	75,48	409,58	

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 (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	-
Итого за обед:		885	33,85	30,2	94,69	785,97	
Полдник	Ромовая баба (БХП)	100	5,5	9	60	340	
	Чай черный (чай, вада)	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
	Груша свежая	185	0,74	0,56	19,06	84,18	-
Итого за полдник:		485	6,43	9,6	79,09	425,51	
Итого за день 5. Возрастная категория: 7-11 лет		1256	39,51	37,34	177,02	1199,12	
Итого за день 5. Возрастная категория: 12 лет и старше		1370	40,28	39,8	173,78	1211,48	
Неделя 3							
День 6							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Суп лапша-домашняя с фаршем (говядина, лапша Ролтон., лук репч., морковь, масло растит., 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 подсе. 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	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Мандарин	131	1,05	0,26	9,83	45,85	-
Итого за обед:		848	26,59	29,46	103,49	785,4	-

Полдник	Плюшка "Эстонская" с сыром (тесто сдобное дрожжевое, сыр, масло слив.)	65	7,49	10,23	24,43	219,72	328
	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 полдник:		365	8,35	11,55	42,37	336,24	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Суп лапша-домашняя с фаршем (говядина, лапша Ролтон., лук репч., морковь, масло растит., 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 подс. 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	-
Итого за обед:		949	31	32,74	130,26	940,76	-
Полдник	Плюшка "Эстонская" с сыром (тесто сдобное дрожжевое, сыр, масло слив.)	80	9,22	12,59	30,07	270,42	328
	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 полдник:		380	9,82	12,79	58,15	386,94	
Итого за день 6. Возрастная категория: 7-11 лет		1213	34,94	41,01	145,86	1121,64	
Итого за день 6. Возрастная категория: 12 лет и старше		1329	40,82	45,53	188,41	1327,7	
День 7							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	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 слс) 90/5	95	14,2	14,23	9,4	222,47	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	167	0,67	0,67	16,37	74,15	
Итого за обед:		843	27,77	26,75	106,24	698,86	
Полдник	Булочка с повидлом обсыпная (мука, сахар-песок, дрожжи, масло сл. соль йодир., повидло)	75	5,05	8,93	42,04	268,73	340
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Банан	250	2,25	0,75	31,5	141,75	-
Итого за полдник:		526	8,66	11,09	75,68	437,17	
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 Мечта с маслом (минтай, свинина, манка, хлеб пш, молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., масло слс) 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	-
Итого за обед:		1000	29,59	29,06	109,48	817,91	
Полдник	Булочка с повидлом обсыпная (мука, сахар-песок, дрожжи, масло сл. соль йодир., повидло)	75	5,05	8,93	42,04	268,73	340
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Банан	285	2,57	0,86	35,91	161,6	-
Итого за полдник:		560	8,98	11,2	80,09	457,02	
Итого за день 7. Возрастная категория: 7-11 лет		1369	36,43	37,84	181,92	1136,03	
Итого за день 7. Возрастная категория: 12 лет и старше		1560	38,57	40,26	189,57	1274,93	
День 8							
Возрастная категория: 7-11 лет							
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	-
Итого за обед:		814	37,75	32	106,82	866,28	
Полдник	Пирожки печеные с мясом, луком (мука, сахар-песок, масло сл, яйцо, говядина, лук репчат., масло раст., соль йодир.)	100	13,8	12,16	36,89	312,21	60
	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	-
	Мандарин	150	1,2	0,3	11,25	52,5	-
Итого за полдник:		330	15,04	12,46	57,33	401,63	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	105	1,1	0,2	3,8	21,4	982
	Суп картофельный с фрикадельками (фрикадельки мясные, картофель, морковь, лук репч., масло раст., соль йод.)	20/250	5,05	7,34	13,76	141,36	165/998
	Плов из индейки с овощами (филе индейки, рис, морковь., лук реп., масло раст., томат, соль йод.)	60/220	11,6	17,92	13,92	263,34	1042/370
	Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар, лимон.кислота, аскорб. кислота)	200	7,43	5,69	45,58	263,23	632
	Хлеб пшеничный йодированный	34	0,57	0	19,55	80,48	611a
	Хлеб ржаной	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
Итого за обед:		910	28	31,45	111,91	842,71	
Полдник	Пирожки печеные с мясом, луком (мука, сахар-песок, масло сл, яйцо, говядина, лук репчат., масло раст., соль йодир.)	100	13,8	12,16	36,89	312,21	60
	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	-
	Мандарин	195	1,56	0,39	14,63	68,25	-
Итого за полдник:		350	15,4	12,55	60,71	417,38	
Итого за день 8. Возрастная категория: 7-11 лет		1144	52,79	44,46	164,15	1267,91	
Итого за день 8. Возрастная категория: 12 лет и старше		1260	43,4	44	172,62	1260,09	
День 9							
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.)	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.) 90/30	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	
Итого за обед:		889	26,61	32,21	123,87	891,7	
Полдник	Рогалик сахарный (мука, сл.масло, яйцо, сахар-песок, сода)	60	5,8	17,5	41,74	347,66	385
	Молоко питьевое	180	4,81	4,32	8,46	91,94	106
	Яблоко	133	0,53	0,53	13,03	59,05	
Итого за полдник:		356	11,14	22,35	63,23	498,65	
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.)	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.) 90/30	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	
Итого за обед:		1001	27,94	34,5	129,37	939,8	
Полдник	Рогалик сахарный (мука, сл.масло, яйцо, сахар-песок, сода)	60	5,8	17,5	41,74	347,66	385
	Молоко питьевое	200	5,34	4,8	9,4	102,16	106
	Яблоко	167	0,67	0,67	16,37	74,15	
Итого за полдник:		406	11,81	22,97	67,51	523,97	
Итого за день 9. Возрастная категория: 7-11 лет		1245	37,75	54,56	187,1	1390,35	
Итого за день 9. Возрастная категория: 12 лет и старше		1407	39,75	57,47	196,88	1463,77	
День 10							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Возрастная категория: 7-11 лет							
	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

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.)	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	-
Итого за обед:		804	32,97	29,11	89,11	750,11	
Полдник	Пицца с индейкой (мука, сахар-песок, масло подсол., яйцо, дрожжи, сыр Российский, сметана, томат.паста, филе индейки, капуста, лук репч.)	80	12,68	8,88	24,39	228,2	92
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0	0	9,08	36,32	663
	Мандарин	170	1,36	0,34	12,75	59,5	-
Итого за полдник:		450	14,04	9,22	46,22	324,02	
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 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	-
Итого за обед:		917	36,72	32,07	100,99	839,41	
Полдник	Пицца с индейкой (мука, сахар-песок, масло подсол., яйцо, дрожжи, сыр Российский, сметана, томат.паста, филе индейки, капуста, лук репч.)	100	15,85	11,1	30,49	285,25	92
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0	0	9,08	36,32	663
	Мандарин	170	1,1	0,28	10,35	48,3	-
Итого за полдник:		470	16,95	11,38	49,92	369,87	
Итого за день 10. Возрастная категория: 7-11 лет		1254	47,01	38,33	135,33	1074,13	
Итого за день 10. Возрастная категория: 12 лет и старше		957	43,42	36,43	123,35	930,89	
Среднее значение за период по обедам 7-11 лет		842	28,538	27,952	102,04	765,152	
Среднее значение за период по полдникам 7-11 лет		417,3	10,187	12,543	54,839	382,85	

Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше	951,3	29,651	30,3	112,377	840,918	
Среднее значение за период по полдникам 12 лет и ста	446	11,443	14,812	65,726	443,072	