



«Согласовано»
Директор

27" февраля 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 4							
День 1							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Яйцо вареное (1 шт.)	40	5,08	4,6	0,28	62,84	776
	Каша молочная ячневая с маслом (крупа ячневая, молоко, сахар-песок, соль, вода, масло слив.)	160/10	5,59	7,06	29,13	202,38	989
	Бутерброд с сыром (хлеб, сыр) 20/30	50	5,71	4,06	19,12	135,91	868
	Чай с молоком (чай, молоко, вода)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	80,2	
Итого за завтрак:		560	18,34	17,33	69,67	508,02	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Яйцо вареное (1 шт.)	40	5,08	4,6	0,28	62,84	776
	Каша молочная ячневая с маслом (крупа ячневая, молоко, сахар-песок, соль, вода, масло слив.)	200/10	6,9	8,72	35,98	250	989
	Бутерброд с сыром (хлеб, сыр) 20/30	54	6,16	4,38	20,65	146,2	868
	Чай с молоком (чай, молоко, вода)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	80,2	
Итого за завтрак:		604	20,1	19,31	78,05	565,93	-
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Щи по - уральски из свежей капусты с фаршем (фарш гов., крупа перловая, лук репч., морковь, капуста св., масло подсолн., соль)	25/200	4,85	6,55	5,71	111,17	154-998
	Хлебцы рыбные с маслом (горбуша, хлеб пшенич., молоко, соль, вода, яйцо, масло раст., масло сл.) 85/10	95	16,56	11,89	6,5	199,26	743

Саш

Обед	Рис отварной (рис, вода, соль йод.)	150	3,6	4,78	36,44	213,23	552
	Чай с лимоном без сахара (чай ,лимон)	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
	Хлеб пшеничный йодированный	38	2,85	0,38	19,38	92,34	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
Итого за обед:		738	30,03	24	79,94	676,01	-
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., соль йодир., томат. паста)	30/250	6,03	8,15	7,11	135,89	154/998
	Хлебцы рыбные из горбуши (горбуша св., хлеб пшен., молоко, яйца соль йод.)	105	18,3	13,15	7,18	240,23	743
	Рис отварной (рис, вода, соль йод.)	200	4,86	6,36	48,4	280,8	552
	Чай с лимоном без сахара (чай ,лимон)	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
	Хлеб пшеничный йодированный	28	2,1	0,28	14,28	68,04	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
Итого за обед:		843	33,46	28,34	88,88	784,97	-
Итого за день 1. Возрастная категория: 7-11 лет			48,37	41,33	149,61	1184,03	
Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше			53,56	47,65	166,93	1350,9	
День 2							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Фрикаделька из индейки с маслом (филе индейки, хлеб пш., лук репч, соль йод, молоко, масло сл.) 90/5	95	17,97	4,39	9,18	148,18	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 ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,68	-
	Груша свежая	142	0,56	0,42	14,52	79,16	368
Итого за завтрак:		617	25,26	10,69	58,39	446,94	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Фрикаделька из индейки с маслом (филе индейки, хлеб пш., лук репч, соль йод, молоко, масло сл.) 90/5	100	18,01	7,11	9,25	183,1	978

Завтрак	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	200	4,52	5,48	27,56	187,64	676
	Чай с молоком (чай, молоко, вода)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,68	-
	Груша свежая	135	0,53	0,39	13,8	60,99	368
Итого за завтрак		665	26,4	14,75	64,63	518,1	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционированная (кукуруза консервированная)	70	1,12	0,28	10,01	47,04	984
	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат. паста, чеснок, соль йодир.)	15/200	4,07	5,98	11,2	114,91	1000/998
	Котлета домашняя (говядина, свинина, хлеб, лук реп., яйцо, сухари, соль йод., масло раст.)	90	12,48	17,79	11,09	254,39	246
	Пюре овощное (картофель, морковь, молоко, масло слив., соль йод.)	180	3,57	7,04	22,35	167,12	867
	Напиток из шиповника без сахара (шиповник, лимон)	200	0,21	0,03	3,23	19,39	667
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	24	1,72	0,31	10,3	50,86	-
Итого за обед:		809	25,42	31,73	83,48	726,61	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционированная (кукуруза консервированная)	100	1,6	0,4	14,3	67,2	984
	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат. паста, чеснок, соль йодир.)	15/250	5,02	7,37	13,81	141,64	1000/998
	Котлета домашняя (говядина, свинина, хлеб, лук реп., яйцо, сухари, соль йод., масло раст.)	100	12,56	23,23	11,23	279,31	246
	Пюре овощное (картофель, морковь, молоко, масло слив., соль йод.)	180	3,57	7,04	22,35	167,12	867
	Напиток из шиповника без сахара (шиповник, лимон)	200	0,21	0,03	3,23	19,39	667
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	20	1,85	0,34	11,09	54,77	-
Итого за обед:		895	27,06	38,71	91,31	802,33	
Итого за день 2. Возрастная категория: 7-11 лет			50,68	42,42	141,87	1173,55	
Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше			53,46	53,46	155,94	1320,43	
День 3							
Возрастная категория: 7-11 лет							

Завтрак	Каша молочная овсяная «Геркулес» с маслом (крупа геркулес, молоко, сахар, соль йод., масло слив.) 100/10	110	4,17	4,67	17,87	130,2	898
	Пудинг из творога со сгущенным молоком (творог, сахар-песок, изюм, яйцо, масло слив., сметана, крупа манная, соль йодир., молоко слив.)	90	13,19	9,25	20,96	219,92	183
	Кофейный напиток злаковый (кофейный напиток, молоко, сахар)	200	1,51	1,13	12,61	41,75	1066
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
	Груша свежая	198	1,58	1,18	40,78	150,18	-
Итого за завтрак:		628	22,43	16,59	104,1	600,73	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Каша молочная овсяная «Геркулес» с маслом (крупа геркулес, молоко, сахар, соль йод., масло слив.) 120/10	130	4,93	5,52	21,12	153,87	898
	Пудинг из творога со сгущенным молоком (творог, сахар-песок, изюм, яйцо, масло слив., сметана, крупа манная, соль йодир., молоко слив.)	110	16,13	11,3	25,62	268,79	183
	Кофейный напиток злаковый (кофейный напиток, молоко, сахар)	200	1,51	1,13	12,61	41,75	1066
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
	Груша свежая	170	1,36	1,02	35,02	154,7	-
Итого за завтрак:		640	25,91	19,33	106,25	677,79	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционированная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	12,84	982
	Уха Рыбацкая (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	25/200	4,47	8,2	13,3	144,83	17
	Гёфтели I вариант с маслом (говядина, лук, хлеб, соль, масло подсолн., вода) 85/5.	90	8,2	10,01	11,54	169,1	193
	Гарнир Забава (крупа гречневая, крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	150	4,63	4,22	35,56	198,74	310
	Компот из кураги с витамином С без сахара С (курага, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	200	0,99	0,06	18,36	57,3	669
	Хлеб пшеничный йодированный	23	1,65	0,22	11,22	53,46	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
Итого за обед:		768	21,92	23,07	100,18	675,39	
Возрастная категория: 12 лет и старше							

Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	100	1,1	0,2	3,8	21,4	982
	Уха Рыбачья (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	30/250	5,56	10,2	16,55	180,24	17
	Тефтели I вариант (говядина, лук, хлеб, соль, масло подсолн., вода)	100	8,2	10,01	11,54	170,1	193
	Гарнир Забава (крупа гречневая, крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	180	5,56	5,06	42,67	238,49	310
	Компот из кураги с витамином без сахара С (курага, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	200	0,99	0,06	18,36	57,3	669
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Хлеб ржаной	27	1,72	0,31	10,3	50,86	-
Итого за обед:		912	25,01	26,09	115,97	779,14	
Итого за день 3. Возрастная категория: 7-11 лет			44,35	39,66	204,28	1276,12	
Итого за день 3. Возрастная категория: 12 лет и старше			50,92	45,42	222,22	1456,93	
День 4							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	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
	Картофель отварной (картофель, масло слив., соль йод.)	170	3,23	4,39	25,28	153,66	371
	Чай черный (чай, вода)	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
	Груша свежая	177	1,41	1,06	36,46	161,07	-
Итого за завтрак:		677	22,64	14,23	82,66	549,47	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	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
	Картофель отварной (картофель, масло слив., соль йод.)	200	3,82	5,18	29,74	180,86	371
	Чай черный (чай, вода)	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
	Груша свежая	198	1,58	1,18	40,78	150,18	-
Итого за завтрак:		728	23,4	15,14	91,44	565,78	

Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Рассольник Ленинградский с фаршем (говядина, крупа перловая, картофель, морковь, лук репч., томат паста, масло подсолн., огурцы)	15/200	4,09	5,79	13,31	121,69	167/998
	Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., мука ,соль йод.) 45/45	90	10,53	11,22	3,23	156,09	550
	Рис отварной (рис, вода, соль йод.)	150	3,6	4,78	36,44	203,23	552
	Компот из изюма с витамином С без сахара (изюм, лимонная кислота, аскорбиновая 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	-
	Яблоко свежее	142	0,59	0,59	14,41	65,27	
Итого за обед:	857	23,14	23,47	115,63	766,37		
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Рассольник Ленинградский с фаршем (говядина, крупа перловая, картофель, морковь, лук репч., томат паста, масло подсолн., огурцы)	20/250	5,13	7,27	16,72	152,82	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
	Рис отварной (рис, вода, соль йод.)	180	4,33	5,74	43,73	253,88	552
	Компот из изюма с витамином С без сахара (изюм, лимонная кислота, аскорбиновая 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	-
Итого за обед:	960	26,09	27,17	126,98	866,82		
Итого за день 4. Возрастная категория: 7-11 лет			45,78	37,7	198,29	1315,84	
Итого за день 4. Возрастная категория: 12 лет и старше			49,49	42,31	218,42	1432,6	
День 5							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Закуска порционированная (кукуруза консервированная)	75	1,2	0,3	10,73	50,4	984
	Стрипсы из индейки (филе индейки, свинина, сухари, яйцо куриное, соль йод, масло слив)	90	18,13	13,12	10,96	234,44	1073
	Перловка отварная (крупа перловая, масло растит, масло слив., соль йодир.)	180	4,27	3,82	28,75	205,02	585

	Компот из кураги и изюма с витамином С без сахара (курага, изюм, лим. кислот., аскорб. кислота)	200	0,54	0,24	10,63	46,84	612
	Хлеб ржаной	23	1,51	0,27	9,1	44,98	-
Итого за завтрак:		568	25,65	17,75	70,17	581,68	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Закуска порционированная (кукуруза консервированная)	75	1,2	0,3	10,73	50,4	984
	Стрипсы из индейки (филе индейки, свинина, сухари, яйцо куриное, соль йод, масло слив)	100	18,33	13,42	11,26	253,44	1073
	Перловка отварная (крупа перловая, масло растит., масло слив., соль йодир.)	180	4,27	3,82	28,75	205,02	585
	Компот из кураги и изюма с витамином С без сахара (курага, изюм, лим. кислот., аскорб. кислота)	200	0,54	0,24	10,63	46,84	612
	Хлеб ржаной	21	1,38	0,25	8,31	41,07	-
Итого за завтрак:		576	25,72	18,03	69,68	596,77	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционированная (помидоры свежие)	75	0,83	0,15	2,85	16,05	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 маслом (говядина, яйцо, лук репч., кр. рисовая, мука пшен., масло растит., соль йодир.) 90/5	90	17,53	17,65	7,88	260,53	209
	Гарнир пшено отварное вязкое (крупа пшено, соль витаминизированная, масло сливочное, вода)	150	3,93	4,4	21,86	142,7	843
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С без сахара (сухофрукты, витамин С.)	200	0,57	0	9,57	43,08	611a
	Хлеб пшеничный йодированный	21	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	
Итого за обед:		776	34,32	30,09	74,91	710,16	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Закуска порционированная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	21,4	982
	Суп картофельный с бобовыми, с фаршем (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., говядина)	20/250	10,6	9,14	17,95	196,46	157/998
	Кюфта по-московски с маслом (говядина, яйцо, лук репч., кр. рисовая, мука пшен., масло растит., соль йодир.) 90/5	100	19,47	19,61	8,75	289,47	209

Обед	Гарнир пшено отварное вязкое (крупа пшено, соль витаминизированная, масло сливочное, вода)	180	4,72	5,27	26,23	171,23	843
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С без сахара (сухофрукты, витамин С.)	200	0,57	0	9,57	43,08	611a
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	28	1,84	0,33	11,08	54,76	
Итого за обед:		908	40,55	34,85	92,68	849,3	
Итого за день 5. Возрастная категория: 7-11 лет			59,97	47,84	145,08	1291,84	
Итого за день 5. Возрастная категория: 12 лет и старше			66,27	52,88	162,36	1446,07	
Неделя 1							
День 6							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Яйцо вареное	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.)	150/5	5,88	6,58	25,18	183,46	898a
	Бутерброд с сыром и маслом (сыр Российский, масло сл, хлеб пшен.йод) 17/9/34	60	6,56	11,88	17,45	206,4	893
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	80,2	
Итого за завтрак:		555	19,48	24,67	64,05	559,59	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Яйцо вареное	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	7,59	8,49	32,49	236,72	898a
	Бутерброд с сыром и маслом (сыр Российский, масло сл, хлеб пшен.йод) 16/10/27	53	5,8	12,24	13,9	191,8	893
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	80,2	
Итого за завтрак:		597	7,76	13,85	35,04	598,25	
Возрастная категория: 7-11 лет							
	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

Обед	Котлета Незнайка (говядина, свинина ,молоко, хлеб пш.йодир., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс. соль йдир.)	90	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 без сахара (шиповник, лимон)	200	0,21	0,03	3,23	19,39	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	112	0,89	0,22	8,4	39,2	-
Итого за обед:		817	26,43	29,38	92,16	744,15	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Суп лапша-домашняя с фаршем (говядина, лапша Ролтон., лук репч., морковь, масло растит., соль йодир.)	30/250	4,74	7,21	13,36	137,3	694/998
	Котлета Незнайка (говядина, свинина ,молоко, хлеб пш.йодир., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс. соль йдир.)	100	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 без сахара (шиповник, лимон)	200	0,21	0,03	3,23	19,39	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	111	0,88	0,22	8,32	38,85	-
Итого за обед:		931	29,41	32,37	107,37	843,89	
Итого за день 6. Возрастная категория: 7-11 лет			45,91	54,05	156,21	1303,74	
Итого за день 6. Возрастная категория: 12 лет и старше			37,17	46,22	142,41	1442,14	
День 7							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Биточки рубленые из индейки (филе индейки, хлеб, сухари, соль йод, масло раст.)	90	18,5	4	13,07	162,36	973
	Перловка с овощами (крупа перловая, масло слив., соль йодир., лук, морковь, томат)	150	4,34	14,12	29,15	260,96	309
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Груша свежая	133	1,06	0,8	27,39	121,03	-
Итого за завтрак:		593	26,58	20,57	79,67	610,16	

Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Биточки рубленые из индейки (филе индейки, хлеб, сухари, соль йод, масло раст.)	100	20,56	4,45	14,5	180,42	973
	Перловка с овощами (крупа перловая, масло слив., соль йодир., лук, морковь, томат)	180	5,2	16,94	34,97	313,15	309
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Груша свежая	115	0,92	0,69	23,69	104,65	-
Итого за завтрак:		615	29,36	23,73	83,22	664,03	
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	1061
	Картофель отварной (картофель, масло слив., соль йод.)	180	3,71	5,36	24,12	190,22	371
	Компот из кураги с витамином С без сахара (курага, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	200	0,99	0,06	18,36	57,3	669
	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	179	0,71	0,71	17,54	79,47	
Итого за обед:		934	27,81	26,79	107,41	792,11	
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) 90/5	100	14,95	14,98	9,89	234,18	251a
	Картофель отварной (картофель, масло слив., соль йод.)	180	3,71	5,36	24,12	190,22	371
	Компот из кураги с витамином С без сахара (курага, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	200	0,99	0,06	18,36	57,3	669
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	31	2,05	0,37	12,28	60,64	-

	Яблоко свежее	183	0,73	0,73	17,93	81,25	-
Итого за обед:		1004	29,73	29,14	111,64	837,85	
Итого за день 7. Возрастная категория: 7-11 лет			51,05	56,22	148,1	1261,25	
Итого за день 7. Возрастная категория: 12 лет и старше			59,56	63	188,51	1508,88	
День 8							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Запеканка творожная с рисом (творог 5%, сахар-песок, крупа рисовая, яйцо, масло раст., сухари паниров., сметана)	200	23,01	11,4	45,24	383,64	187
	Кофейный напиток злаковый без сахара (кофейный напиток, молоко)	200	1,51	1,13	3,53	30,33	1066
	Хлеб ржаной	31	2,05	0,37	12,28	60,64	-
	Яблоко свежее	188	0,75	0,75	18,42	83,47	-
Итого за завтрак:		619	27,32	13,65	79,47	558,08	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Запеканка творожная с рисом (творог 5%, сахар-песок, крупа рисовая, яйцо, масло раст., сухари паниров., сметана)	230	23,01	11,4	45,24	383,64	187
	Кофейный напиток злаковый без сахара (кофейный напиток, молоко)	200	1,51	1,13	3,53	30,33	1066
	Хлеб ржаной	31	2,05	0,37	12,28	60,64	-
	Яблоко свежее	228	0,91	0,91	22,34	101,23	-
Итого за завтрак:		653	27,48	13,81	83,39	575,84	
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 смеси сухофруктов с витамином С без сахара (сухофрукты, витамин С.)	200	0,57	0	9,57	43,08	611a
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-

	Хлеб ржаной	21	1,38	0,25	8,3	41,07	-
Итого за обед:		806	38,63	32,12	102,72	857,09	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	110	1,27	0,23	4,38	24,71	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
	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 смеси сухофруктов с витамином С без сахара (сухофрукты, витамин С.)	200	0,57	0	9,57	43,08	611a
	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:		924	43,04	13,81	116,33	960,42	-
Итого за день 8. Возрастная категория: 7-11 лет			38,63	32,12	182,19	1415,17	
Итого за день 8. Возрастная категория: 12 лет и старше			43,04	27,62	199,72	1536,26	
День 9							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Фрикадельки рыбные с маслом (горбуша св., хлеб пшен., лук репч., яйца соль йод., масло сл.) 85/10	95	13,13	7,42	7,62	129,83	651
	Рис отварной (рис, масло слив, соль йод.)	180	4,33	5,74	43,73	243,88	371
	Чай черный (чай, вода)	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
	Хлеб ржаной	31	2,05	0,37	12,28	60,64	-
	Груша	173	1,38	1,03	35,63	157,43	
Итого за завтрак:		679	21,08	14,6	99,29	593,11	
Возрастная категория: 12 лет и старше							

Завтрак	Фрикадельки рыбные с маслом (горбуша св., хлеб пшен., лук репч., яйца соль йод., масло сл.) 85/10	105	14,52	8,2	8,43	165,6	651
	Рис отварной (рис, масло слив, соль йод.)	180	4,33	5,74	43,73	243,88	371
	Чай черный (чай, вода)	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
	Хлеб ржаной	31	2,05	0,37	12,28	60,64	-
	Груша	176	1,4	1,05	36,25	160,16	
Итого за завтрак:		692	22,49	15,4	100,72	631,61	
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
	Шницель мясной (мясо говядина, свинина, хлеб пшен., соль йод., сухарь панир., яйцо, масло раст.)	90	12,65	20,07	11,81	278,47	1055
	Перловка отварная (крупка перловая, масло слив., соль йодир.)	180	5,13	4,59	35,48	203,74	585
	Компот из изюма с витамином С без сахара (изюм, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	200	0,1	0,43	17,5	57,3	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	169	1,35	1,01	34,81	153,79		
Итого за обед:		919	27,26	32,53	133,8	920,11	
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
	Шницель мясной (мясо говядина, свинина, хлеб пшен., соль йод., сухарь панир., яйцо, масло раст.)	100	13,36	21,62	13,62	302,5	1055
	Перловка отварная (крупка перловая, масло слив., соль йодир.)	180	5,13	4,59	35,48	203,74	585
	Компот из изюма с витамином С без сахара (изюм, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	200	0,1	0,43	17,5	57,3	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	164	1,31	0,98	33,78	149,24	
Итого за обед:		984	28,97	35,62	136,5	965,56	
Итого за день 9. Возрастная категория: 7-11 лет			22,46	14,85	107,59	634,18	
Итого за день 9. Возрастная категория: 12 лет и старше			51,46	51,02	237,22	1597,17	
День 10							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Котлета из конины и свинины (конина, свинина, яйцо, сухари паниров., соль йод., лук, морковь, чеснок, масло слив.)	90	12,47	20,08	5,37	208,1	765
	Гарнир Забава (крупа рисовая, крупа гречневая, масло слив, соль йодир.)	150	4,63	4,22	35,56	198,74	310
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С без сахара (сухофрукты, витамин С.)	200	0,57	0	9,57	43,08	611a
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
	Яблоко	139	0,55	0,55	13,62	61,71	
Итого за завтрак:		609	20,2	25,21	76	570,31	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Котлета из конины и свинины (конина, свинина, яйцо, сухари паниров., соль йод., лук, морковь, чеснок, масло слив.)	100	13,23	22,13	5,6	221,5	765
	Гарнир Забава (крупа рисовая, крупа гречневая, масло слив, соль йодир.)	180	5,56	5,06	42,67	238,49	310
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С без сахара (сухофрукты, витамин С.)	200	0,57	0	9,57	43,08	611a
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
	Яблоко	107	0,43	0,43	10,48	47,5	
Итого за завтрак:		617	21,77	27,98	80,2	609,25	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	12,84	982
	Суп картофельный с бобовыми и с фрикадельками (фрикадельки мясные, картофель, горох, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит.)	30/200	7,73	9,1	15,55	175,04	157/
	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

Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	6,2	4,74	37,98	219,36	632
Чай с лимоном без сахара (чай ,лимон)	200/4	0,22	0,05	0,14	1,94	663a
Хлеб пшеничный йодированный	27	1,78	0,32	10,69	52,81	-
Итого за обед:	791	30,85	31,01	72,1	690,94	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	21,4	982
	Суп картофельный с бобовыми и с фрикадельками (фрикадельки мясные, картофель, горох,морковь, лук репч.,соль йодир., масло растит.)	30/250	9,42	11,08	18,94	213,09	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
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	200	8,26	6,32	50,64	292,48	632
	Чай с лимоном без сахара (чай ,лимон)	200/4	0,22	0,05	0,14	1,94	663a
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,63	0,35	17,85	85,05	-
	Хлеб ржаной	29	1,9	0,34	11,48	56,72	-
Итого за обед:	968	37,79	35,02	108,31	899,63		

Итого за день 10. Возрастная категория: 7-11 лет		32,2	32,02	106,91	844,73	
Итого за день 10. Возрастная категория: 12 лет и старше		66,76	70,64	244,81	1865,19	
Среднее значение за период по завтракам 7-11 лет		20,166	16,164	70,4	502,001	
Среднее значение за период по обедам 7-11 лет		24,856	25,232	86,791	674,292	
Среднее значение за период по завтракам 12 лет и старше		18,818	16,597	64,355	539,415	
Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше		29,95777778	28,506	100,673	847,0733333	

