

«Согласовано»

Директор

"13" марта 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 (2 смена)							
День 1							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат, паста, чеснок, соль йодир.)	25/200	4,26	6,26	11,72	120,26	1000/998
	Шницель мясной с соусом красным основ. (говядина, свинина, хлеб пшени., 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)	150	5,42	4,07	31,8	185,45	307
	Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая «Витошка, вода.)	200	0	0	19,4	77,6	1014
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Мандарин	140	1,12	0,28	10,5	49	-
Итого за обед:		880	27,36	32,72	107,71	834,68	-
Полдник	Плюшка "Эстонская" с сыром (тесто слоеное дрожжевое, сыр, масло слив.)	70	8,06	11,01	26,31	236,62	328
	Молоко питьевое в п/у	1/200	6	6,4	9,4	120	-
Итого за полдник:		270	8,35	11,55	42,37	356,62	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	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
	Шницель мясной с соусом красным основ. (говядина, свинина, хлеб пшени., соль йод., сухарь панир., яйцо, масло раст, соус красный осн.) 90/30	120	13,36	21,62	13,62	302,5	1055

Обед	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир)	200	7,22	5,42	42,4	247,26	307
	Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая «Витошка, вода.)	200	0	0	19,4	77,6	1014
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	
	Мандарин	187	1,5	0,37	14,03	65,45	
Итого за обед:		1047	31,62	35,86	131,22	974,04	-
Полдник	Плюшка "Эстонская" с сыром (тесто сдобное дрожжевое, сыр, масло слив.)	100	11,52	15,73	37,59	338,03	328
	Молоко питьевое в п/у	1/200	6	6,4	9,4	120	-
Итого за полдник:		300	8,35	11,55	42,37	458,03	
Итого за день 1. Возрастная категория: 7-11 лет		1150	35,71	44,27	150,08	1191,3	
Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше		1347	39,97	47,41	173,59	1432,07	
День 2							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	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
	Биточки рыбные по-домашнему с маслом (филе минтая, крупа рисовая, лук, сухарь панировочный, яйцо, соль.)90/10	100	15,83	8,38	9,01	174,73	272
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	180	3,71	5,36	24,12	159,59	371
	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	431
	Хлеб пшеничный йодированный	28	2,1	0,28	14,28	68,04	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	
	Яблоко	145	0,58	0,58	14,21	64,38	-
Итого за обед:		897	32,22	22,29	93,36	702,86	
	Кокроки с мясо-картофельным фаршем (мука, сахар-песок, масло сл., яйцо, фарш мясо-картофельный)	65	8,03	10,2	21,76	210,99	103

Полдник	Чай черный	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
	Десерт фруктовый	100	0,6	0,2	19	80,2	
Итого за полдник:		365	8,82	10,44	40,79	292,52	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Суп картофельный с бобовыми и с фаршем (фарш гов., картофель, горох, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит.)	30/250	10,99	9,48	18,61	203,74	157/998
	Биточки рыбные по-домашнему с маслом (филе минтая, крупа рисовая, лук, сухарь панировочный, яйцо, соль.)90/10	100	15,83	8,38	9,01	174,73	272
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	200	4,12	5,96	26,8	177,32	371
	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	431
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,63	0,35	17,85	85,05	-
	Хлеб ржаной	34	2,24	0,41	13,46	66,5	
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6	-
Итого за обед:		1003	36,45	25,18	109,62	810,86	
Полдник	Кокроки с мясо-картофельным фаршем (мука, сахар-песок, масло сл., яйцо, фарш мясо-картофельный)	75	9,27	11,77	25,11	243,45	103
	Чай черный	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
	Десерт фруктовый	100	0,6	0,2	19	80,2	
Итого за полдник:		375	10,06	12,01	44,14	324,98	
Итого за день 2. Возрастная категория: 7-11 лет		1262	41,04	32,73	134,15	995,38	
Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше		1378	46,51	37,19	153,76	1135,84	
День 3							
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Закуска порционированная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	12,84	982
	Рассольник «Ленинградский» с фаршем (мясной фарш, картофель, крупа перловая, морковь, лук реп., огурцы конс., масло подс., соль йод.)	25/200	4,27	6,06	13,93	127,35	167/998
	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

Обед	Гарнир Забава (крупа гречневая, крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	160	4,94	4,5	37,93	211,99	310
	Компот из смеси сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар, лимон.кислота, аскорб. кислота)	200	0,57	0	19,55	80,48	611a
	Хлеб пшеничный йодированный	32	2,4	0,32	16,32	77,76	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	
Итого за обед:		817	31,02	13,97	111,77	696,91	
Полдник	Ватрушка сдобная с творогом (мука, дрожжи, сахар, яйцо, соль йод., творог, ванилин)	100	13,89	6,85	40,27	278,32	322
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Груша	178	0,71	0,53	18,33	80,99	
Итого за полдник:		478	15,96	8,79	60,74	386	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционированная (помидоры свежие)	110	1,21	0,22	4,18	23,54	982
	Рассольник «Ленинградский» с фаршем (мясной фарш, картофель, крупа перловая, морковь, лук реп., огурцы конс., масло подс., соль йод.)	25/250	5,23	7,4	17,03	155,65	167/9982
	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 Забава (крупа гречневая, крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	200	6,17	5,63	47,41	264,99	310
	Компот из смеси сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар, лимон.кислота, аскорб. кислота)	200	0,57	0	19,55	80,48	611a
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	97,2	-
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	15,05	74,33	
Итого за обед:		973	34,89	16,72	133,5	824	
Полдник	Ватрушка сдобная с творогом (мука, дрожжи, сахар, яйцо, соль йод., творог, ванилин)	100	13,89	6,85	40,27	278,32	
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Груша	231	0,85	0,64	21,94	96,92	
Итого за полдник:		531	16,1	8,9	64,35	401,93	

Итого за день 3. Возрастная категория: 7-11 лет	1295	46,98	22,76	172,51	1082,91	
Итого за день 3. Возрастная категория: 12 лет и старше	1504	50,99	25,62	197,85	1225,93	

День 4

Возрастная категория: 7-11 лет

Обед	Закуска порционированная (огурцы свежие)	60	48	0,06	1,5	8,46	982
	Уха Рыбацкая (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	10/200	4,17	7,65	12,41	135,18	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
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	150	4,28	3,83	29,57	169,79	585
	Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон)	180	0,19	0,06	11,82	48,59	667
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Хлеб ржаной	18	1,19	0,22	7,13	35,21	-

Итого за обед:	738	74,51	33,62	78,17	723,11	
-----------------------	------------	--------------	--------------	--------------	---------------	--

Полдник	Печенье «Байкальское» (печенье – кондит.цех)	80	5,44	19,36	50,38	397,5	328
	Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая «Витошка, вода.)	200	0	0	19,4	77,6	1014
	Яблоко свежее	151	0,6	0,6	14,8	67,04	-

Итого за полдник:

	431	6,04	19,96	84,58	542,14	
--	------------	-------------	--------------	--------------	---------------	--

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед	Закуска порционированная (огурцы свежие)	100	0,8	0,1	2,5	14,1	982
	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
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	180	5,13	4,59	35,48	203,74	585
	Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон)	180	0,19	0,06	11,82	48,59	667

	Хлеб пшеничный йодированный	24	1,8	0,24	12,24	58,32	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
Итого за обед:		869	29,68	36,49	91,16	811,73	
Полдник							
	Печенье «Байкальское» (печенье – кондит.цех)	100	6,8	24,2	62,97	496,88	328
	Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая «Витошка, вода.)	200	0	0	19,4	77,6	1014
	Яблоко свежее	123	0,49	0,49	12,05	54,61	-
Итого за полдник:		423	7,29	24,69	94,42	629,09	
Итого за день 4. Возрастная категория: 7-11 лет		1169	80,55	53,58	162,75	1265,25	
Итого за день 4. Возрастная категория: 12 лет и старше		1292	36,97	61,18	185,58	1440,82	
День 5							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Щи из свежей капусты, с фаршем (фарш говяжий, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	15/200	3,71	5,64	6,86	93,06	197/998
	Гёфтели I вариант с соусом крас. основн (говядина, лук, хлеб, мука, соль, масло подсолн., вода)80/30.	105	10,49	11,51	12,5	195,59	193
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	6,2	4,74	37,98	219,36	632
	Компот из кураги с вит С (курага, сахар, лимон.кислота, аскорб. кислота)	180	0,89	0,05	16,52	70,15	669a
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Хлеб ржаной	18	1,19	0,22	7,13	35,21	-
	Банан	200	1,8	0,6	25,2	113,4	
Итого за обед:		888	25,78	22,96	116,39	775,37	
	Самса «Детская» (тесто слоеное, говядина, лук репч., масло подсол., мука, яйцо, соль йод.)	65	8,59	15,9	15,65	240,09	18
Полдник	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	-
Итого за полдник:		265	1,4	0,4	22,8	340,49	
Возрастная категория: 12 лет и старше							

Обед	Щи из свежей капусты, с фаршем (фарш говяжий, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	20/250	4,66	7,08	8,62	116,87	197/998
	Тефтели I вариант с соусом крас. основн (говядина, лук, хлеб, мука, соль, масло подсолн., вода)80/30.	110	10,99	12,06	13,1	204,9	193
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	7,43	5,69	45,58	263,23	632
	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	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Хлеб ржаной	21	1,39	0,25	8,32	41,08	-
	Банан	223	2,01	0,67	28,1	126,44	
Итого за обед:		1024	28,97	26,01	132,28	879,06	
Полдник	Самса «Детская» (тесто слоеное, говядина, лук репч., масло подсол., мука, яйцо, соль йод.)	75	9,91	18,35	18,06	277,03	18
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	-
Итого за полдник:		275	11,31	18,75	40,86	377,43	
Итого за день 5. Возрастная категория: 7-11 лет		1153	27,18	23,36	139,19	1115,86	
Итого за день 5. Возрастная категория: 12 лет и старше		1299	40,28	44,76	173,14	1256,49	
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.)	15/200	3,64	5,54	10,26	105,42	694/998
	Фрикадельки рыбные с маслом (горбуша св., хлеб пшен., лук репч., яйца соль йод., масло сл.) 80/10	90	12,44	7,03	7,22	141,94	651
	Рис с овощами без томата (крупа рисовая, морковь, лук репч., масло слив. соль йод.)	150	3,42	14,09	31,13	264,95	629
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Мандарин	143	1,14	0,29	10,73	50,05	
Итого за обед:		848	25,57	28,9	84,7	701,07	-
Полдник	Плюшка "Эстонская" с сыром (тесто сдобное дрожжевое, сыр, масло слив.)	70	8,06	11,01	26,31	236,62	328

	Молоко питьевое в п/у	1/200	6	6,4	9,4	120	-
Итого за полдник:		270	8,35	11,55	42,37	356,62	
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	-
Полдник	Плюшка "Эстонская" с сыром (тесто сдобное дрожжевое, сыр, масло слив.)	85	9,79	13,37	31,95	287,32	328
	Молоко питьевое в п/у	1/200	6	6,4	9,4	120	-
Итого за полдник:		285	15,79	19,77	41,35	407,32	
Итого за день 6. Возрастная категория: 7-11 лет		1118	33,92	40,45	127,07	1057,69	
Итого за день 6. Возрастная категория: 12 лет и старше		1234	44,37	53,69	135,58	1203,84	
День 7							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат. паста, чеснок, соль йодир.)	10/200	3,98	5,84	10,94	118,24	1000/998
	Жаркое из индейки (филе индейки, картофель, лук репч., масло растит., томат, соль йодир.) 65/200	265	24,59	8,82	25,41	279,44	1006
	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	35	2,63	0,35	17,85	85,05	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
	Яблоко	116	0,46	0,46	11,37	51,5	
Итого за обед:		856	34,63	15,89	95,81	670,85	
Полдник	Рогалик Сахарный (мука пш., яйца, сахар, масло сл., соль йод.)	60	4,64	14	33,39	278,13	385
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Банан	216	1,94	0,65	27,22	122,47	-
Итого за полдник:		476	7,94	16,06	62,75	427,29	

Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	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
	Жаркое из индейки (филе индейки, картофель, лук репч., масло растит., томат, соль йодир.) 70/230	300	27,84	9,99	28,77	319,35	1006
	Компот из кураги с вит С (курага, сахар, лимон.кислота, аскорб. кислота)	200	0,99	0,06	18,36	77,94	669a
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	98,2	-
	Хлеб ржаной	37	2,44	0,44	14,65	74,37	-
	Яблоко	137	0,55	0,55	13,43	63,83	
Итого за обед:		979	39,84	18,81	109,42	775,33	
Полдник	Рогалик Сахарный (мука пш., яйца, сахар, масло сл., соль йод.)	75	5,8	17,5	41,74	347,66	385
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Банан	218	1,96	0,65	27,47	123,61	-
Итого за полдник:		493	9,12	19,56	71,35	497,96	
Итого за день 7. Возрастная категория: 7-11 лет		1332	42,57	31,95	158,56	1098,14	
Итого за день 7. Возрастная категория: 12 лет и старше		1472	48,96	38,37	180,77	1273,29	
День 8							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	70	0,56	0,07	1,75	9,87	982
	Уха Рыбачья (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	25/200	4,47	8,2	13,3	144,83	17
	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.)	160	6,61	5,06	40,51	233,98	632
	Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар, лимон.кислота, аскорб. кислота)	200	0,57	0	19,55	80,48	611a
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	-
Итого за обед:		830	27,71	31,85	114,23	854,3	
Полдник	Кекс Фараон БХП	70	3,5	20,3	35	329	
	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	-
	Мандарин	146	1,17	0,29	10,95	51,1	-
Итого за полдник:		420	4,71	20,59	55,14	417,02	

Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	110	0,88	0,11	2,75	15,51	982
	Уха Рыбачья (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	30/250	5,56	10,2	16,55	180,24	17
	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	611a
	Хлеб пшеничный йодированный	32	2,4	0,32	16,32	77,76	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	-
Итого за обед:		947	30,09	34,54	124,57	929,46	
Полдник	Кекс Фараон БХП	70	3,5	20,3	35	329	
	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	-
	Мандарин	191	1,53	0,38	14,33	66,85	-
Итого за полдник:		465	5,07	20,68	58,52	432,77	
Итого за день 8. Возрастная категория: 7-11 лет		1250	32,42	52,44	169,37	1271,32	
Итого за день 8. Возрастная категория: 12 лет и старше		1412	35,16	55,22	183,09	1362,23	
День 9							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Рассольник Ленинградский с фрикадельками мясными (фрикадельки для супа, крупа перловая, картофель, морковь, лук репч., томат паста, масло подсолн., огурцы солен., соль йод.)	20/200	3,54	6,57	13,75	128,24	167/1067
	Мясо тушеное с морковью и луком (говядина, морковь, лук репч., масло подсол., томат.паста, мука пшен., соль йодир.) 45/70	115	13,66	15,98	5,23	219,41	675
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	150	5,42	4,07	31,8	185,45	307
	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	-
	Груша свежая	137	0,55	0,41	14,11	62,34	
Итого за обед:		862	26,2	27,54	96,14	737,15	
Полдник	Коржик Молочный (конд цех)	75	5,79	8,53	53,36	236,37	193
	Молоко питьевое	180	4,81	4,32	8,46	91,94	106
	Яблоко	101	0,4	0,4	9,9	44,84	

Итого за полдник:		356	11	13,25	71,72	373,15	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Рассольник Ленинградский с фрикадельками мясными (фрикадельки для супа, крупа перловая, картофель, морковь, лук репч., томат паста, масло подсолн., огурцы солен., соль йод.)	30/250	4,5	8,36	17,5	163,22	167/1067
	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 сл.)	180	6,5	4,88	38,16	222,53	307
	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	-
	Груша свежая	138	0,55	0,41	14,21	62,79	
Итого за обед:		958	28,84	30,84	106,58	819,2	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Полдник	Коржик Молочный (конд цех)	75	5,79	8,53	53,36	236,37	193
	Молоко питьевое	200	5,34	4,8	9,4	102,16	106
	Яблоко	132	0,53	0,53	12,94	58,61	
Итого за полдник:		406	11,66	13,86	75,7	397,14	
Итого за день 9. Возрастная категория: 7-11 лет		1218	37,2	40,79	167,86	1110,3	
Итого за день 9. Возрастная категория: 12 лет и старше		1364	40,5	44,7	182,28	1216,34	
День 10							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	70	0,77	0,14	2,66	14,98	982
	Борщ с капустой, картофелем и фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., свекла, томат паста, масло раст., соль йод.)	25/200	4,06	5,9	11,06	113,59	165/998
	Котлета мясная с соусом красным основ. (говядина, свинина, хлеб пшен., соль йод., сухарь панир., яйцо, масло раст, соус красный осн.) 90/20	110	11,83	19,42	12,45	271,95	1055/370
	Перловка с овощами (крупа перловая, морковь, лук репч., масло растит., томат.паста, масло слив., соль йодир.)	150	4,34	14,12	29,15	260,96	309
	Компот из изюма с витамином С (изюм, сахар-песок, витамин С)	200	0,1	0,43	21,06	88,51	435
	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:		796	24	40,46	95,01	840,14	

Полдник	Пирожки печеные с мясом и рисом (тесто сдоб., фарш мясной с луком, яйцо, масло раст.)	100	13,8	12,16	36,89	312,37	60
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	663
	Груша свежая	120	0,48	0,36	12,36	54,6	-
Итого за полдник:		420	14,28	12,52	58,33	403,29	
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
	Котлета мясная с соусом красным основ. (говядина, свинина, хлеб пшен., соль йод., сухарь панир., яйцо, масло раст, соус красный осн.) 90/20	110	11,83	19,42	12,45	271,95	1055/370
	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	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	-
Итого за обед:		920	26,81	44,88	108,69	946,02	
Полдник	Пирожки печеные с мясом и рисом (тесто сдоб., фарш мясной с луком, яйцо, масло раст.)	100	13,8	12,16	36,89	312,21	60
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	663
	Груша свежая	155	0,62	0,47	15,97	70,53	-
Итого за полдник:		455	14,42	12,63	61,94	419,06	
Итого за день 10. Возрастная категория: 7-11 лет		1216	38,28	52,98	153,34	1243,43	
Итого за день 10. Возрастная категория: 12 лет и старше		954	33,06	49,18	127,99	1022,92	
Среднее значение за период по обедам 7-11 лет		841,2	32,9	27,02	99,329	753,644	
Среднее значение за период по полдникам 7-11 лет		375,1	8,685	12,511	54,159	389,514	
Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше		966,9	31,577	30,325	114,127	856,622	
Среднее значение за период по полдникам 12 лет и ста		400,8	10,917	16,24	59,5	434,571	