



«Согласовано»
 Директор _____

"21" ноября 2022 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.	5,08	4,6	0,28	62,84	337
	Каша молочная кукурузная с маслом (крупа кукурузная, молоко, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	150/5	5,26	5,12	37,74	206,12	623
	Бутерброд с сыром (хлеб, сыр.)	13/22	3,99	2,84	13,38	95,13	868
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
Итого за завтрак:		430	16,15	14,23	64,62	439,28	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Яйцо вареное	1 шт.	5,08	4,6	0,28	62,84	337
	Каша молочная кукурузная с маслом (крупа кукурузная, молоко, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	150/5	5,26	5,12	37,74	206,12	623
	Бутерброд с сыром (хлеб, сыр.)	13/22	3,99	2,84	13,38	95,13	868
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
Итого за завтрак:		430	16,15	14,23	64,62	439,28	-
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Щи по - уральски из свежей капусты с мясом (мясо гов., крупа перловая, лук репч., морковь, капуста св., масло подсолн., соль йодир., томат. паста)	15/200	4,69	6,26	5,68	97,77	154/998
	Террин из горбуши с маслом сл. (горбуша, молоко, яйцо, масло слив. соль йод.) 85/10	95	15,39	12,14	1,16	175,47	995

	Рис отварной (рис, вода, соль йод.)	150	3,6	4,78	36,44	203,23	552
	Кисель детский « Витошка» (вода, кисель, Витошка)	200	0	0	21,39	85,56	902
	Хлеб пшеничный йодированный	29	2,18	0,29	14,79	70,47	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
Итого за обед:		825	27,18	23,71	87,38	671,62	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Щи по - уральски из свежей капусты с мясом (мясо гов., крупа перловая, лук репч., морковь, капуста св., масло подсолн., соль йодир., томат. паста)	20/250	5,89	7,86	7,13	122,78	154/998
	Террин из горбуши с маслом сл. (горбуша, молоко, яйцо, масло слив. соль йод.) 95/10	105	17,01	13,42	1,28	193,94	995
	Рис отварной (рис, вода, соль йодир.)	180	4,33	5,74	43,73	243,88	552
	Кисель детский « Витошка» (вода, кисель, Витошка)	200	0	0	21,39	85,56	1014
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	28	1,85	0,34	11,09	56,77	-
Итого за обед:		1120	31,33	27,66	99,92	775,83	-
Полдник	Бисквит лимонный	100	5,7	12,7	53,1	350,29	528
	Чай с ЛИМОНОМ (чай, сахар-песок, лимон)	200	0,04	0	9,19	36,92	431
	Яблоко свежее	188	0,75	0,75	18,42	83,47	-
Итого за полдник:		488	8,35	11,55	42,37	120,39	
Итого за день 1. Возрастная категория: 7-11 лет			51,68	49,49	194,37	1231,29	
Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше			55,83	53,44	206,91	1335,5	
День 2							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Каша молочная ячневая с маслом (крупа ячневая, молоко, сахар, масло сл., соль йод.)	180/5	6,17	5,66	32,32	204,98	898a
	Бутерброд с маслом (масло слив., хлеб)	7/35	2,58	6,43	17,25	137,27	778

	Чай с молоком (чай,молоко, вода)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	1009
	Зефир	55	4,32	6,41	32,11	167,2	-
Итого за завтрак:		482	14,43	19,91	83,82	536,14	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Каша молочная ячневая с маслом (крупа ячневая, молоко, сахар, масло сл., соль йод.)	180/5	6,17	5,66	32,32	204,98	898a
	Бутерброд с маслом (масло слив., хлеб)	7/35	2,58	6,43	17,25	137,27	778
	Чай с молоком (чай,молоко, вода)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	1009
	Зефир	55	4,32	6,41	32,11	167,2	-
Итого за завтрак		482	14,43	19,91	83,82	536,14	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	60	0,48	0,06	1,5	8,46	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 75/30(говядина, свинина, лук, яйцо, крупа рисовая, вода, мука, соль, томатная паста.)	105	13,65	20,4	8,35	271,6	209
	Перловка отварная (крупа перловая, вода, соль, масло сливочное.)	180	5,13	4,59	35,48	203,74	585
	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	34	2,55	0,34	17,34	82,12	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	
Итого за обед:		764	32,2	33,57	108,26	863,41	
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)	25/250	10,8	9,31	18,28	200,1	157/998
	Кюфта по-Московски с соусом красным 75/30(говядина, свинина, лук, яйцо, крупа рисовая, вода, мука, соль, томатная паста.)	105	13,65	20,4	8,35	271,6	209

	Перловка отварная (крупа перловая, вода, соль, масло сливочное.)	180	5,13	4,59	35,48	203,74	585
	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	32	2,4	0,32	16,32	77,76	-
	Хлеб ржаной	29	1,91	0,35	11,48	56,72	-
Итого за обед:		845	34,79	35,5	113,47	912,53	
Полдник	Пирожное Песочное под помадкой	60	2,64	8,53	28,11	199,92	679
	Чай черный	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
	Мандарин	190	1,52	0,38	14,25	66,5	
Итого за полдник:		468	4,35	8,95	42,39	267,75	
Итого за день 2. Возрастная категория: 7-11 лет			50,98	62,43	234,47	1667,3	
Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше			53,57	64,36	239,68	1716,42	
День 3							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Каша молочная пшенная с маслом (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок,масло сл., соль йод.)	180/5	6	6,46	35,89	230,8	515
	Бутерброд с сыром и маслом (сыр, масло сл.,хлеб пшен. йодир.)	15.10.1930	7,09	12,06	13,19	189,67	893
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0	0	9,08	36,32	663
	Мармелад	25	0,02	0	19,85	80,25	
Итого за завтрак:		465	13,11	18,52	78,01	537,04	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Каша молочная пшенная с маслом (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок,масло сл., соль йод.)	180/5	6	6,46	35,89	230,8	515
	Бутерброд с сыром и маслом (сыр, масло сл.,хлеб пшен. йодир.)	15.10.1930	7,09	12,06	13,19	189,67	893
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0	0	9,08	36,32	663

	Мармелад	25	0,02	0	19,85	80,25	
Итого за завтрак:		465	13,11	18,52	78,01	537,04	
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
	Шницель мясной с соусом красным основным (мясо говядина, свинина, хлеб пшен., соль йод., сухарь панир., яйцо, масло раст, соус красный осн.) 90/30	120	13,36	21,62	13,62	302,5	1055
	Пюре овощное (картофель, морковь, молоко, масло слив., соль йод.)	180	3,58	7,04	22,36	167,12	867
	Напиток из шиповника с лимоном (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	21	1,39	0,25	8,32	41,08	-
	Яблоко свежее	165	0,66	0,66	16,17	73,26	-
Итого за обед:		851	25,25	36,01	97,81	816,28	
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
	Шницель мясной с соусом красным основным (мясо говядина, свинина, хлеб пшен., соль йод., сухарь панир., яйцо, масло раст, соус красный осн.) 90/30	120	13,36	21,62	13,62	302,5	1055
	Пюре овощное (картофель, морковь, молоко, масло слив., соль йод.)	200	3,97	7,83	24,84	185,69	867
	Напиток из шиповника с лимоном (шиповник, сахар, лимон, вода)	200	0,21	0,07	13,13	53,99	667
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,63	0,35	17,85	85,05	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
	Яблоко свежее	173	0,69	0,69	16,95	76,81	-
Итого за обед:		892	28,15	38,71	112,86	912,37	

Полдник	Булочка обсыпная (мука, сахар, масло слив., дрожжи, соль йод, повидло фрукт)	80	5,05	8,93	42,04	268,73	340
	Молоко т/п 0,2	200	5,34	4,8	9,4	197,3	
Итого за полдник:		280	10,39	13,73	51,44	466,03	
Итого за день 3. Возрастная категория: 7-11 лет			48,75	68,26	227,26	1819,35	
Итого за день 3. Возрастная категория: 12 лет и старше			51,65	70,96	242,31	1915,44	
День 4							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Каша молочная гречневая с маслом (гр. гречневая, молоко, сахар-песок, масло сл, соль йодир.)	180/10	5,18	6,2	36,22	157,47	515,a
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшен. йодир.)	15/30	5,14	3,65	17,21	122,32	868
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
Итого за завтрак:		435	12,14	11,52	66,65	354,98	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Каша молочная гречневая с маслом (гр. гречневая, молоко, сахар-песок, масло сл, соль йодир.)	180/10	5,18	6,2	36,22	157,47	515,a
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшен. йодир.)	15/30	5,14	3,65	17,21	122,32	868
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
Итого за завтрак:		435	12,14	11,52	66,65	354,98	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционированная (помидоры свежие)	70	0,77	0,14	2,66	14,98	982
	Уха Рыбацкая (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	20/200	4,37	8,02	13	141,62	17
	Тефтели I вариант с соусом крас. основн (говядина, лук, хлеб, мука, соль, масло подсолн., вода) 80/30.	110	7,85	9,58	11,04	161,75	193

	Гарнир Забава (крупа гречневая, крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	180	5,56	5,06	42,67	238,49	310
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С (смесь сухофруктов, вода, сахар, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	200	0,57	0	19,55	80,48	611
	Хлеб пшеничный йодированный	26	1,95	0,26	13,26	63,18	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
Итого за обед:		770	22,39	23,3	110,1	739,62	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционированная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	21,4	982
	Уха Рыбацкая (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	25/250	5,46	10,02	16,25	177,02	17
	Тефтели I вариант с соусом крас. основн (говядина, лук, хлеб, мука, соль, масло подсолн., вода, томатная паста.) 80/40	120	8,56	10,45	12,04	176,45	193
	Гарнир Забава (крупа гречневая, крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	180	5,56	5,06	42,67	238,49	310
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С (смесь сухофруктов, вода, сахар, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	200	0,57	0	19,55	80,48	611
	Хлеб пшеничный йодированный	28	2,1	0,28	14,28	68,04	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
Итого за обед:		793	24,67	26,25	116,51	801	
Полдник	Кольцо Шокко (масло слив., мука, соль йод., яйцо, глазурь шокол, стружка кокос.)	50	4,28	6,98	47,05	208	132
	Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая «Витошка, вода.)	200	0	0	19,4	77,6	1014
	Яблоко свежее	169	0,67	0,67	16,56	75,03	
Итого за полдник:		419	10,37	18,01	56,3	360,63	
Итого за день 4. Возрастная категория: 7-11 лет			44,9	52,83	233,05	1455,23	

Итого за день			47,18	55,78	239,46	1516,61	
4. Возрастная категория: 12 лет и старше							
День 5							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Каша молочная «Улыбка» с маслом (крупа рисовая, крупа овсяная Геркулес,молоко 3,2%, сахар-песок, соль йодир., масло сл.)	150/5	5,31	6,13	29,25	193,41	53a
	Бутерброд с маслом (масло сл.,хлеб пшен. йодир.)	7/26	107,85	2,03	5,05	13,55	868
	Чай с молоком (чай,молоко, вода)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	1009
	Булочка Мишутка (с шоколадной глазурью)	75	5,95	7,5	41,34	256,66	508
Итого за завтрак:	463	120,47	17,07	77,78	490,31		
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Каша молочная «Улыбка» с маслом (крупа рисовая, крупа овсяная Геркулес,молоко 3,2%, сахар-песок, соль йодир., масло сл.)	150/5	5,31	6,13	29,25	193,41	53a
	Бутерброд с маслом (масло сл.,хлеб пшен. йодир.)	7/26	107,85	2,03	5,05	13,55	868
	Чай с молоком (чай,молоко, вода)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	1009
	Булочка Мишутка (с шоколадной глазурью)	75	5,95	7,5	41,34	256,66	508
Итого за завтрак:	463	120,47	17,07	77,78	490,31		
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Рассольник Ленинградский с фаршем (говядина, крупа перловая, картофель, морковь, лук репч., томат паста, масло подсолн., огурцы солен., соль йод.)	20/200	4,18	5,92	13,62	115,52	167/998
	Гуляш мясной (говядина, соль, масло.)50/50	100	11,7	12,47	3,59	173,43	550
	Гарнир пшено отварное вязкое (крупа пшено, соль витаминизированная, масло сливочное,вода)	150	3,93	4,4	21,86	142,7	843
	Чай с лимоном (чай,вода,сахар,лимон.)	200	0,04	0	9,19	36,92	431
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-

	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	
	Яблоко свежее	141	0,56	0,56	13,82	62,6	
Итого за обед:		873	24,31	23,95	87,28	652,97	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Рассольник Ленинградский с фаршем (говядина, крупа перловая, картофель, морковь, лук репч., томат паста, масло подсолн., огурцы солен., соль йод.)	20/250	5,13	7,27	16,72	152,82	167/998
	Гуляш мясной (говядина, соль, масло.)60/60	120	14,04	14,97	4,31	208,12	550
	Гарнир пшено отварное вязкое (крупа пшено, соль витаминизированная, масло сливочное, вода)	180	4,72	5,27	26,23	171,23	843
	Чай с лимоном (чай, вода, сахар, лимон.)	200	0,04	0	9,19	36,92	431
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,63	0,35	17,85	85,05	-
	Хлеб ржаной	33	2,18	0,4	13,07	64,55	-
	Яблоко свежее	150	0,6	0,6	14,7	66,6	
Итого за обед:		1024	29,34	28,86	102,07	785,29	
Полдник	Трубочка заварная	50	4,6	9,8	27,3	216	131
	Напиток из шиповника с лимоном (шиповник, сахар, лимон, вода)	200	0,21	0,07	13,13	53,99	667
	Мандарин	154	1,23	0,3	11,55	53,9	
Итого за полдник:		404	10,37	18,01	56,3	323,89	
Итого за день 5. Возрастная категория: 7-11 лет			155,15	59,03	221,36	1467,17	
Итого за день 5. Возрастная категория: 12 лет и старше			39,71	46,87	158,37	1109,18	
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
	Сыр в индивидуальной упаковке	1 шт	1,37	2,98	0,88	35,82	-
	Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,87	0,25	12,75	60,75	-
Итого за завтрак:		557	16,02	16,08	52,31	418,06	
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.)	150/5	5,88	6,58	25,18	183,46	898a
	Сыр в индивидуальной упаковке	1 шт	1,37	2,98	0,88	35,82	-
	Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,87	0,25	12,75	60,75	-
Итого за завтрак:		573	16,02	16,08	52,31	418,06	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Суп-лапша домашняя с фаршем (лапша домашняя роллтон, лук репч., морковь, масло раст, соль йодир.)	20/200	3,72	5,67	10,5	107,88	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 с витаминами «Витошка» (смесь сухая «Витошка, вода.)	200	0	0	19,4	77,6	1014
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Хлеб ржаной БХП	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Мандарин	107	0,86	0,21	8,03	37,45	-
Итого за обед:		789	26,1	29,21	107,73	798,16	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Суп-лапша домашняя с фаршем (фарш говяжий, лапша домашняя роллтон, лук репч., морковь, масло раст, соль йодир.)	25/250	4,65	7,08	13,12	134,84	694/998

	Котлета Незнайка с соусом крас. осн (говядина, свинина,молоко, хлеб пш.йодир., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс. соль йдир. соус) 80/30	110	12,5	18,15	13,7	268,15	225a/370
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	7,43	5,69	45,58	263,23	632
	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	137	1,1	0,27	10,28	47,95	-
Итого за обед:		917	29,91	31,85	129,26	923,35	
Полдник	Пряник Шоколадный	70	4,95	5,99	55,21	294	416
	Чай черный	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
	Фруктовый десерт	1 шт.	0,75	0,75	18,42	80,2	
Итого за полдник:		275	5,89	6,78	73,66	375,53	
Итого за день 6. Возрастная категория: 7-11 лет			48,01	52,07	233,7	1591,75	
Итого за день 6. Возрастная категория: 12 лет и старше			51,82	54,71	255,23	1716,94	
День 7							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Каша молочная гречневая с маслом (кр.гречневая, молоко, сахар-песок, масло сл, соль йодир.)	150/5	5,35	5,51	27,85	182,39	515a
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшен. йодир.)	22/35	6,51	4,63	21,8	154,94	868
	Кисель детский « Витошка» (вода, кисель, Витошка)	200	0	0	21,39	85,56	902
Итого за завтрак:		573	11,86	10,14	71,04	422,89	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Каша молочная гречневая с маслом (кр.гречневая, молоко, сахар-песок, масло сл, соль йодир.)	150/5	5,35	5,51	27,85	182,39	515a

	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшен. йодир.)	22/35	6,51	4,63	21,8	154,94	868
	Кисель детский «Витошка» (вода, кисель, Витошка)	200	0	0	21,39	85,56	902
Итого за завтрак:		605	11,86	10,14	71,04	422,89	
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 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.)	150	5,42	4,07	31,8	185,45	307
	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	431
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Хлеб ржаной	16	1,06	0,19	6,34	31,3	-
Итого за обед:		846	31,58	28,71	79,9	704,14	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	105	1,16	0,21	3,99	22,47	982
	Суп картофельный с бобовыми и с фаршем (фарш гов., картофель, горох, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит.)	20/250	10,6	9,14	17,95	196,46	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	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	24	1,58	0,29	9,5	46,94	-
Итого за обед:		965	37,11	32,04	103,79	851,9	

Полдник	Ром-баба	80	4,28	6,98	47,05	268,23	360
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Груша свежая	172	1,37	1,03	35,43	156,52	
Итого за полдник:		275	7,01	9,42	84,62	451,44	
Итого за полдник:		275	9,04	8,035	51,56	314,6	
Итого за день 7. Возрастная категория: 7-11 лет			49,49	106,865	656,83	2263,76	
Итого за день 7. Возрастная категория: 12 лет и старше			52,03	109,345	669,66	2347,65	
День 8							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Каша молочная кукурузная с маслом (крупа кукурузная, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йодир, масло слив.)	150/5	5,26	5,12	34,74	181,2	225a
	Бутерброд с маслом (масло слив., хлеб пшеничный йодированный)	дек.20	1,97	4,9	13,14	104,5	585
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0	0	9,08	36,32	667
	Булочка обсыпная (мука, сахар, масло слив., дрожжи, соль йод, повидло фрукт)	75	5,05	8,93	42,04	268,73	-
Итого за завтрак:		545	12,28	18,95	99	590,75	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Каша молочная кукурузная с маслом (крупа кукурузная, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йодир, масло слив.)	150/5	5,26	5,12	34,74	181,2	225a
	Бутерброд с маслом (масло слив., хлеб пшеничный йодированный)	дек.20	1,97	4,9	13,14	104,5	585
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0	0	9,08	36,32	667
	Булочка обсыпная (мука, сахар, масло слив., дрожжи, соль йод, повидло фрукт)	75	5,05	8,93	42,04	268,73	-
Итого за завтрак:		645	12,28	18,95	99	590,75	
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.)	170	3,5	5,07	22,78	150,72	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	25	1,65	0,3	9,9	48,9	-
	Яблоко свежее	150	0,6	0,6	14,7	66,6	
Итого за обед:		819	27,16	26,33	101,25	750,6	-
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	131	0,52	0,52	12,84	58,16	-
Итого за обед:		821	29,45	28,92	106,15	802,81	-
Полдник	Корзиночка с лакомкой	60	2,3	6,2	40,1	226	102
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	5,34	4,8	9,4	100,4	
	Мармелад	43	0,04	-	34,14	138,03	
Итого за полдник:		275	9,04	8,035	51,56	314,6	
Итого за день 8. Возрастная категория: 7-11 лет			48,48	53,315	251,81	1655,95	

Итого за день			50,77	55,905	256,71	1708,16	
8. Возрастная категория: 12 лет и старше							

День 9

Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Каша молочная манная с маслом (крупа манная, молоко, соль йодир., сахар-песок, масло слив.)	200/10	6,06	6,12	30,68	202,1	850
	Бутерброд с джемом (джем, хлеб пшен. йодирован.)	25/40	3,05	0,39	38,5	169,75	779
	Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
Итого за завтрак:		585	10,93	8,18	82,4	447,04	
Возрастная категория: 12 лет и старше							

Завтрак	Каша молочная манная с маслом (крупа манная, молоко, соль йодир., сахар-песок, масло слив.)	200/10	6,06	6,12	30,68	202,1	850
	Бутерброд с джемом (джем, хлеб пшен. йодирован.)	25/40	3,05	0,39	38,5	169,75	779
	Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
Итого за завтрак:		597	10,93	8,18	82,4	447,04	

Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	60	0,66	0,12	2,28	12,84	982
	Суп картофельный с фаршем (фарш говяж., картофель, морковь, лук репч., масло раст., соль йод.)	10/200	3,99	5,65	13	118,86	167/998
	Плов из индейки с овощами (филе индейки, рис, морковь., лук реп., масло раст., томат, соль йод.)	60/210	13,88	11,76	7,06	189,6	1038
	Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар, лимон.кислота, аскорб. кислота)	200	6,2	4,74	37,98	219,36	632
	Хлеб пшеничный йодированный	27	0,04	0	9,19	36,92	663
	Хлеб ржаной	25	2,25	0,3	15,3	72,9	-
Итого за обед:		783	27,02	22,57	84,81	650,48	

Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	100	1,1	0,2	3,8	21,4	982
	Суп картофельный с фаршем (фарш говяж., картофель, морковь, лук репч., масло раст., соль йод.)	10/250	4,94	7	16,1	147,16	167/998
	Плов из индейки с овощами (филе индейки, рис, морковь., лук реп., масло раст., томат, соль йод.)	65/230	13,88	11,76	7,06	189,6	1038
	Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар, лимон.кислота, аскорб. кислота)	200	8,26	6,32	50,64	292,48	632
	Хлеб пшеничный йодированный	20	0,04	0	9,19	36,92	663
	Хлеб ржаной	20	2,63	0,35	17,85	85,05	-
Итого за обед:		929	30,85	25,63	104,64	772,61	
Полдник	Булочка Жаворонок (тесто сдобн., масло слив., мука пш., сахар-песок, соль йодир., дрожжирес., яйцо)	75	6,9	6,01	43,7	256	347
	Молоко питьевое в п/у	1/200	6	6,4	9,4	120	-
Итого за полдник:		275	12,9	12,41	53,1	376	
Итого за день 9. Возрастная категория: 7-11 лет			50,85	43,16	220,31	1473,52	
Итого за день 9. Возрастная категория: 12 лет и старше			23,83	20,59	135,5	823,04	
День 10							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Хлебцы рыбные из горбуши с соусом белым (горбуша св., хлеб пшен., молоко, яйца соль йод., масло сл., соус белый) 95/25	15,84	9,35	7,28	176,63	743	251a
	Пюре картофельное(картофель,молоко 3,2%,масло слив.,соль йод.)	3,71	5,36	24,12	159,59	371	371
	Компот из кураги с вит С (курага, сахар, лимон.кислота, аскорб. кислота)	0,99	0,06	18,36	77,94	669a	435
	Хлеб пшеничный йодированный	2,48	0,33	16,83	80,19	-	-
Итого за завтрак:		644	15,1	66,59	494,35	1114	

Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Хлебцы рыбные из горбуши с соусом белым (горбуша св., хлеб пшен., молоко, яйца соль йод., масло сл., соус белый) 95/25	15,84	9,35	7,28	176,63	743	251a
	Пюре картофельное(картофель,молоко 3,2%,масло слив,соль йод.)	3,71	5,36	24,12	159,59	371	371
	Компот из кураги с вит С (курага, сахар, лимон.кислота, аскорб. кислота)	0,99	0,06	18,36	77,94	669a	435
	Хлеб пшеничный йодированный	2,48	0,33	16,83	80,19	-	-
Итого за завтрак:		665	15,1	66,59	494,35	1114	
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 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	21	1,39	0,25	8,32	41,08	-
	Груша св	156	0,62	0,47	16,07	70,98	
Итого за обед:		770	25,35	32,24	110,92	835,16	
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 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	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-

	Груша св	170	0,68	0,51	17,51	77,35	
Итого за обед:		876	27,89	34,72	123,75	919,05	
Полдник	Трубочка слоеная с кремом	55	3,1	12,6	31,5	252	609
	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	431
	Мандарин	168	1,34	0,33	12,6	58,8	
Итого за полдник:		279	4,48	12,93	53,29	347,72	
День 11 (суббота)							
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Каша молочная рисовая с маслом (крупа рисовая, молоко, вода, сахар, соль.)	150/10	4,37	5,25	30,5	186,77	898
	Бутерброд с сыром (хлеб, сыр.)	19/30	5,59	3,98	18,74	133,19	868
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
Итого за завтрак:			11,78	10,9	62,46	261,96	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Суп лапша домашняя с фаршем (лапша, фарш говяжий, морковь, лук, зелень петрушка, укроп, лавр. Лист, соль, масло подсолнечное, вода.)	25/250	4,65	7,08	13,12	134,84	694
	Котлета Незнайка с соусом красным основ.. (говядина, свинина, молоко, хлеб пш. йодир., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс. соль йдир.) 80/30	110	11,36	16,5	12,45	243,77	225a
	Капуста тушёная (капуста, морковь, лук, томатная паста, мука, масло подсолн, соль витаминизир., лавровый лист, сахар.)	200	4,54	6,84	18,46	153,56	657
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	28	1,85	0,34	11,09	54,77	-
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0	0	9,08	36,32	663
	Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	80,2	-
Итого за обед			25,25	31,26	98,5	776,36	
Итого за день 11. Возрастная категория: 12 лет и старше			37,03	42,16	160,96	1038,32	
Итого за день 10. Возрастная			29,83	45,17	164,21	1182,88	

категория: 7-11 лет							
Итого за день 10. Возрастная категория: 12 лет и старше			63,22	73,28	281,68	2039,38	
Среднее значение за период по завтракам 7-11 лет			23,021	20,24889	118,997778	528,86	
Среднее значение за период по обедам 7-11 лет			24,138	28,14111	87,419	673,184	
Среднее значение за период по полдникам 7-11 лет			9,464444444	11,844	53,197	326,714	
Среднее значение за период по завтракам 12 лет и старше			11,483	19,23	154,128333	424,045	
Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше			27,086	29,227	101,921	779,047	
Среднее значение за			7,9653	11,058	47,051	321,743	

**период по
полдникам
12 лет и
старше**

--	--	--	--	--	--