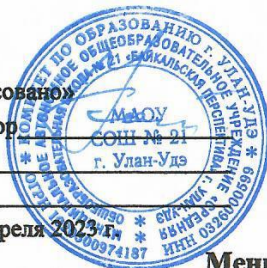


«Согласовано»

Директор



"03" апреля 2023 г.



«Утверждаю»
 Генеральный директор
 МКП «Городской комбинат
 Школьного питания»
 Шарова 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	Каша молочная пшенная с маслом(Крупа пшено, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл	150/5	6,06	5,84	29,94	196,56	515
	Бутерброд с сыром и маслом	20/10/34	8,25	14,03	15,32	220,71	893
	Чай с мёдом	200/20	0,15	0	14,61	59,04	977
	Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	80,2	
Итого за завтрак:		539	15,06	20,07	78,87	556,51	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Каша молочная пшенная с маслом(Крупа пшено, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл	150/10	6,27	5,58	31,04	199,61	515
	Бутерброд с сыром и маслом	22/10/31	8,12	13,81	15,08	217,26	893
	Чай с мёдом	200/20	0,15	0	14,61	59,04	977
	Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	80,2	
Итого за завтрак:		543	15,14	19,59	79,73	556,11	-
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Щи по - уральски из свежей капусты с фаршем (фарш гов., крупа перловая, лук репч., морковь, капуста св.,	10/200	4,52	6,11	5,33	94,42	8/998
	Биточки рубленые из курицы с соусом белым. (филе курицы, хлеб, сухари, соль йод, масло раст., мука)	110	17,3	6,69	15,34	190,77	1069

Обед	Щи по - уральски из свежей капусты с фаршем (фарш гов., крупа перловая, лук репч., морковь, капуста св., масло подсолн., соль йодир., томат. паста)	10/200	4,52	6,11	5,33	94,42	8/998
	Биточки рубленные из курицы с соусом белым. (филе курицы, хлеб, сухари, соль йод, масло раст., мука) 90/20	110	17,3	6,69	15,34	190,77	1069
	Пюре овощное (картофель, морковь, молоко, масло слив., соль йод.)	150	2,98	5,87	18,63	139,27	867
	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	25	1,65	0,3	9,9	48,9	-
	Банан	219	1,97	0,66	27,59	124,17	
Итого за обед:		939	26,22	19,91	98,75	735,88	-

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед	Щи по - уральски из свежей капусты с фаршем (фарш гов., крупа перловая, лук репч., морковь, капуста св., масло подсолн., соль йодир., томат. паста)	10/200	4,52	6,11	5,33	94,42	8/998
	Биточки рубленные из курицы с соусом белым. (филе курицы, хлеб, сухари, соль йод, масло раст., мука) 90/20	110	17,3	6,69	15,34	190,77	1069
	Пюре овощное (картофель, морковь, молоко, масло слив., соль йод.)	150	2,98	5,87	18,63	139,27	867
	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	25	1,65	0,3	9,9	48,9	-
	Банан	219	1,97	0,66	27,59	124,17	
Итого за обед:		939	26,22	19,91	98,75	735,88	-
Полдник	Слойка с сыром и ветчиной (тесто слоеное, сыр Российский, ветчина, мука пш, масло раст, яйцо)	90	10,93	20,5	21,91	315,59	107
	Чай с лимоном (чай, сахар-песок, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	432
Итого за полдник:		294	8,35	11,55	42,37	352,51	
Итого за день 1. Возрастная категория: 7-11 лет			49,63	51,53	219,99	1644,9	
Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше			49,71	51,05	220,85	1644,5	
День 2							
Возрастная категория: 7-11 лет							
	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
Завтрак	Пудинг из творога со сгущенным молоком (творог, сахар-песок, изюм, яйцо, масло слив., сметана, крупа манная, соль йодир., молоко сгущ.) 70/20	90	12,09	8,99	25,8	232,39	183
	Кофейный напиток злаковый (кофейный напиток, молоко, сахар)	200	1,51	1,13	12,61	66,65	1066
	Хлеб пшеничный йодированный	29	2,18	0,29	14,79	70,47	-
	Груша свежая	180	0,72	0,54	18,54	81,9	-
Итого за завтрак:		609	16,5	10,95	71,74	581,61	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	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
Завтрак	Пудинг из творога со сгущенным молоком (творог, сахар-песок, изюм, яйцо, масло слив., сметана, крупа манная, соль йодир., молоко сгущ.) 80/30	110	14,77	10,98	31,53	284,03	183

	Кофейный напиток злаковый (кофейный напиток, молоко, сахар)	200	1,51	1,13	12,61	66,65	1066
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Груша свежая	152	0,61	0,46	15,66	69,16	-
Итого за завтрак		612	18,39	12,77	70	622,31	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционированная (огурцы свежие)	70	0,56	0,07	1,75	9,87	982
	Уха Рыбацкая (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	25/200	4,47	8,2	13,3	144,83	17
	Тефтели I вариант с соусом крас. основн (говядина, лук, хлеб, мука, соль йод., масло подсолн., вода, соус красный осн.) 85/30.	115	11,49	12,61	13,7	214,21	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 (курага, вода, сахар, лимонная к-та, аскорбиновая к-та.)	200	0,99	0,06	18,36	77,94	669
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Хлеб ржаной	24	1,58	0,29	9,5	46,94	-
Итого за обед:		809	25,6	25,7	104,9 2	753,28	
Обед	Закуска порционированная (огурцы свежие)	70	0,56	0,07	1,75	9,87	982
	Уха Рыбацкая (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	25/200	4,47	8,2	13,3	144,83	17
	Тефтели I вариант с соусом крас. основн (говядина, лук, хлеб, мука, соль йод., масло подсолн., вода, соус красный осн.) 85/30.	115	11,49	12,61	13,7	214,21	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 (курага, вода, сахар, лимонная к-та, аскорбиновая к-та.)	200	0,99	0,06	18,36	77,94	669
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Хлеб ржаной	24	1,58	0,29	9,5	46,94	-
Итого за обед:		809	25,6	25,7	104,9 2	753,28	
Полдник	Сосиска запеченная в тесте (тесто сд., сосиска, яйцо)	50/50	10,16	15,13	27,64	287,37	55
	Чай с молоком.	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Мармелад	40	0,04	0	31,76	128,4	
Итого за полдник:		340	11,56	16,54	61,54	442,46	
Итого за день 2. Возрастная категория: 7-11 лет			53,66	53,19	238,2	1777,3 5	
Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше			55,55	55,01	236,4 6	1818,0 5	
День 3							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Каша молочная манная(жидкая) с маслом	190/10	7,6	8,56	35,43	235,23	850
	Бутерброд с джемом (Джем, хлеб пш.)	43/40	3,94	0,5	49,76	216,76	779
	Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
	Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	80,2	
Итого за завтрак:		583	13,96	10,93	117,4 1	607,38	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Каша молочная манная(жидкая) с маслом	240/10	9,5	10,7	44,29	311,54	850
	Бутерброд с джемом (Джем, хлеб пш.)	47/40	4,08	0,52	51,53	227,2	779
	Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986

	Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	80,2	
Итого за завтрак:		637	16	13,09	128,04	694,13	
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.)	15/200	4,09	5,79	13,31	121,69	167/998
	Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., мука ,соль йод.) 50/50	100	11,7	12,47	3,59	173,43	550
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	150	5,42	4,07	31,8	185,45	307
	Компот из изюма с витамином С (изюм, сахар, лимонная кислота, аскорбиновая кислота, вода.)	200	0,1	0,43	21,06	88,51	435
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	
	Яблоко свежее	122	0,49	0,49	11,96	54,17	
Итого за обед:		827	24,62	23,69	99,84	710,97	
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.)	15/200	4,09	5,79	13,31	121,69	167/998
	Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., мука ,соль йод.) 50/50	100	11,7	12,47	3,59	173,43	550
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	150	5,42	4,07	31,8	185,45	307
	Компот из изюма с витамином С (изюм, сахар, лимонная кислота, аскорбиновая кислота, вода.)	200	0,1	0,43	21,06	88,51	435
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-

	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	
	Яблоко свежее	122	0,49	0,49	11,96	54,17	
Итого за обед:		827	24,62	23,69	99,84	710,97	
Полдник	Сочень с творогом	75	8,5	9,79	29	238,17	0
	Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая «Витошка, вода.)	200	0	0	19,4	77,6	1014
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	-
Итого за полдник:		475	1,4	0,4	42,2	416,17	
Итого за день 1. Возрастная категория: 7-11 лет			39,98	35,02	259,45	1734,52	
Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше			42,02	37,18	270,08	1821,27	
День 4							
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.)	190/10	6,85	7,9	37,74	249,56	53а
	Бутерброд с сыром, маслом, (Сыр, масло сл., хлеб пш.)	19/10/25	2,46	6,13	16,43	130,74	778
	Кофейный напиток злаковый (кофейный напиток, молоко, сахар)	200	1,51	1,13	12,61	66,65	1066
	Молоко питьевое в п/у	1/200	6	6,4	9,4	120	-
Итого за завтрак:		654	16,82	21,56	76,18	566,95	
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.)	190/10	6,85	7,9	37,74	249,56	53а
	Бутерброд с сыром, маслом, (Сыр, масло сл., хлеб пш.)	25/10/20	7,09	12,06	13,17	189,67	893
	Кофейный напиток злаковый (кофейный напиток, молоко, сахар)	200	1,51	1,13	12,61	66,65	1066
	Молоко питьевое в п/у	1/200	6	6,4	9,4	120	-
Итого за завтрак:		655	21,45	27,49	72,92	625,88	

Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционированная (огурцы свежие)	60	0,48	0,06	1,5	8,46	982
	Суп картофельный с фаршем и гренками (картофель, морковь, лук репч., масло раст., фарш говяд., гренки)	25/200/10	5,26	4,24	19,8	138,38	698/998
	Кюфта по-Московски с соусом красным (говядина, свинина, лук, яйцо, крупа рисовая, вода, мука, соль, томатная паста.)	105	13,65	20,4	8,35	271,6	209
	Капуста тушеная (капуста св., лук репч., морковь, томат, масло раст, соль йод.)	160	3,63	5,47	14,77	122,85	657
	Компот из сухофруктов с витамином С (смесь сухофруктов, лимонная кислота, сахар-песок, аскорбиновая кислота)	200	0,57	0	19,55	80,48	611
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Хлеб ржаной	23	1,52	0,28	9,11	44,99	
Итого за обед:		703	26,99	30,7	85,83	727,51	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционированная (огурцы свежие)	60	0,48	0,06	1,5	8,46	982
	Суп картофельный с фаршем и гренками (картофель, морковь, лук репч., масло раст., фарш говяд., гренки)	25/200/10	5,26	4,24	19,8	138,38	698/998
	Кюфта по-Московски с соусом красным (говядина, свинина, лук, яйцо, крупа рисовая, вода, мука, соль, томатная паста.)	105	13,65	20,4	8,35	271,6	209
	Капуста тушеная (капуста св., лук репч., морковь, томат, масло раст, соль йод.)	160	3,63	5,47	14,77	122,85	657
	Компот из сухофруктов с витамином С (смесь сухофруктов, лимонная кислота, сахар-песок, аскорбиновая кислота)	200	0,57	0	19,55	80,48	611

	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Хлеб ржаной	23	1,52	0,28	9,11	44,99	
Итого за обед:		703	26,99	30,7	85,83	727,51	
Полдник	Кекс столичный	75	4,26	14,64	42,36	311,25	
	Чай черный (чай, вода)	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
	Мандарин	139	1,11	0,28	10,42	48,65	
Итого за полдник:		414	5,56	14,96	52,81	361,23	
Итого за день 4. Возрастная категория: 7-11 лет			32,55	45,66	138,64	1088,74	
Итого за день 4. Возрастная категория: 12 лет и старше			32,55	45,66	138,64	1088,74	
День 5							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Яйцо вареное (1 шт.)	40	5,08	4,6	0,28	62,84	776
	Каша молочная кукурузная с маслом (крупа кукурузная, молоко, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	150/5	5,31	4,48	35,01	201,58	623
	Бутерброд с сыром (Сыр, хлеб) 15/31	46	5,26	3,74	17,6	125,04	868
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
	Банан	236	2,12	0,71	29,74	133,81	-
Итого за завтрак:		677	19,59	15,2	95,85	598,46	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Яйцо вареное (1 шт.)	40	5,08	4,6	0,28	62,84	776
	Каша молочная кукурузная с маслом (крупа кукурузная, молоко, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	190/10	6,85	5,78	45,18	260,1	623
	Бутерброд с сыром (Сыр, хлеб) 15/31	46	5,26	3,74	17,6	125,04	868
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
	Банан	226	2,03	0,68	28,48	128,14	-
Итого за завтрак:		712	19,01	16,47	104,76	651,31	
Возрастная категория: 7-11 лет							

Обед	Закуска порционированная (помидоры свежие)	70	0,77	0,14	2,66	14,98	982
	Суп лапша-домашняя с фаршем (говядина, лапша Ролтон., лук репч., морковь, масло растит., соль йодир.)	20/200	3,72	5,67	10,5	107,88	694/998
	Котлета Мечта с маслом (минтай, свинина, хлеб пш, молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., масло сл.) 90/10	100	14,95	14,98	9,89	234,18	251a
	Рис отварной (рис, вода, масло сл., соль йодир.)	180	4,33	5,74	43,73	243,88	552
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	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:		834	29,66	28,64	98,14	768,91	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционированная (помидоры свежие)	70	0,77	0,14	2,66	14,98	982
	Суп лапша-домашняя с фаршем (говядина, лапша Ролтон., лук репч., морковь, масло растит., соль йодир.)	20/200	3,72	5,67	10,5	107,88	694/998
	Котлета Мечта с маслом (минтай, свинина, хлеб пш, молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., масло сл.) 90/10	100	14,95	14,98	9,89	234,18	251a
	Рис отварной (рис, вода, масло сл., соль йодир.)	180	4,33	5,74	43,73	243,88	552
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	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:		834	29,66	28,64	98,14	768,91	
Полдник	Пирожки печеные с мясом, рисом (тесто сдоб., фарш мясной с луком, рис яйцо, масло раст.)	75	10,35	8,98	27,67	234,16	60
	Компот из кураги с витамином С (курага, вода, сахар, лимонная к-та, аскорбиновая)	200	0,99	0,06	18,36	77,94	669

	к-та.)						
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	-
Итого за полдник:		475	12,74	9,44	68,83	412,5	
Итого за день 5. Возрастная категория: 7-11 лет			32,33	24,64	164,68	1779,87	
Итого за день 5. Возрастная категория: 12 лет и старше			33,1	24,78	167,34	1832,72	
Неделя 1							
День 6							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Каша молочная кукурузная с маслом Крупа кукурузная, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл	180/10	6,51	5,49	42,92	247,09	623
	Бутерброд с сыром. (Сыр, хлеб пш)	19/34	6,06	4,31	20,27	144,07	868
	Чай с мёдом (Чай, мёд, вода)	200/20	0,15	0	14,61	59,04	977
	Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	80,2	
Итого за завтрак:		563	13,32	10	96,8	530,4	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Каша молочная кукурузная с маслом (Крупа кукурузная, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	230/10	8,22	6,93	54,22	252,12	623
	Бутерброд с сыром. (Сыр, хлеб пш.)	20/35	6,28	4,47	21,04	149,5	868
	Чай с мёдом (Чай, мёд, вода)	200/20	0,15	0	14,61	59,04	977
	Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	80,2	
Итого за завтрак:		615	15,25	11,6	108,87	540,86	
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, молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., масло сле) 90/5	95	14,2	14,23	9,4	222,47	1061
	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	153	0,61	0,61	14,99	67,93	
Итого за обед:		908	27,71	26,69	104,86	770,58	
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.)	20/200	3,97	5,77	10,81	111,07	165/998
	Котлета Мечта с маслом (минтай, свинина, манка, молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., масло сле) 90/5	95	14,2	14,23	9,4	222,47	1061
	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	153	0,61	0,61	14,99	67,93	
Итого за обед:		908	27,71	26,69	104,86	770,58	
Полдник	Пицца с ветчиной и сыром (Мука пш.в/с, дрожжи прес., кефир, сахар, ветчина, сыр, помидоры, сметана, томат.паста, масло подсе., соль йод., кунжут)	90	8,58	13,83	23,37	252,24	1 065
	Чай черный	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1 009
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	100	1,4	0,4	22,8	100,4	-
Итого за полдник:		390	10,17	14,27	46,2	353,97	
Итого за день 6. Возрастная категория: 7-11 лет			51,2	50,96	247,86	1654,95	

Итого за день 6. Возрастная категория: 12 лет и старше				53,13	52,56	259,93	1665,41	
День 7								
Возрастная категория: 7-11 лет								
Завтрак	Запеканка творожная с рисом со сгущенным МОЛОКОМ (творог 5%, сахар-песок, крупа рисовая, яйцо, масло раст., сухари паниров., сметана, сгущенное молоко) 160/30	190	22,06	10,61	53,29	396,88	187	
	Кофейный напиток злаковый (кофейный напиток, молоко, сахар)	200	1,51	1,13	12,61	66,65	1066	
	Хлеб пшеничный йодированный	26	1,95	0,26	13,26	63,18	-	
	Мандарин	152	1,22	0,3	11,4	53,2	-	
Итого за завтрак:		568	26,74	12,3	90,56	579,91		
Возрастная категория: 12 лет и старше								
Завтрак	Запеканка творожная с рисом со сгущенным МОЛОКОМ (творог 5%, сахар-песок, крупа рисовая, яйцо, масло раст., сухари паниров., сметана, сгущенное молоко) 180/30	210	24,38	11,73	58,91	438,66	187	
	Кофейный напиток злаковый (кофейный напиток, молоко, сахар)	200	1,51	1,13	12,61	66,65	1066	
	Хлеб пшеничный йодированный	26	1,95	0,26	13,26	63,18	-	
	Мандарин	146	1,17	0,29	10,95	51,1	-	
Итого за завтрак:		582	29,01	13,41	95,73	619,59		
Возрастная категория: 7-11 лет								
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	75	0,83	0,15	2,85	16,05	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.) 55/200	255	26,09	22,03	50,38	504,14	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	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
Итого за обед:		790	36,86	31,15	105,44	849,54	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	75	0,83	0,15	2,85	16,05	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.) 55/200	255	26,09	22,03	50,38	504,14	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	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
Итого за обед:		790	36,86	31,15	105,44	849,54	
Полдник	Хачапури с сыром.	90	15,17	16,55	25,5	311,57	672
	Чай с сахаром(Чай, сахар, вода)	200	0	0	9,08	36,32	663
Итого за полдник:		436	5,5	73,08	61,9	347,89	
Итого за день 7. Возрастная категория: 7-11 лет			69,1	116,53	257,94	1777,34	
Итого за день 7. Возрастная категория: 12 лет и старше			59,84	105,9	180,56	1272,62	
День 8							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Каша молочная гречневая (Крупа гречневая, молоко, вода, сахар-песок, соль йод.)	200	7,08	3,72	37,04	209,96	515
	Бутерброд с сыром.(Сыр, хлеб пш.)	34/24	6,63	4,71	22,19	157,66	868

	Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
	Банан.	220	1,98	0,66	27,72	124,74	-
Итого за завтрак:		678	17,51	10,76	100,17	567,55	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Каша молочная гречневая(Крупа гречневая, молоко, вода, сахар-песок, соль йод.)	250	8,85	4,65	46,3	262,45	515
	Бутерброд с сыром.(Сыр, хлеб пш.)	30/39	7,88	5,61	26,39	187,56	868
	Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
	Банан.	248	2,23	0,74	31,25	140,62	-
Итого за завтрак:		767	20,78	12,67	117,16	665,82	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем с фаршем и гренками (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод, гренки.)	20/200/15	4,69	6,07	11,31	118,62	197/998
	Шницель мясной с соусом красным (мясо говядина, свинина, батон столовый., соль йод., сухарь панир, яйцо, масло раст, соус красный осн.) 90/30	120	12,98	21,9	14,18	305,74	1055
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	150	4,28	3,83	29,57	169,79	585
	Чай с медом (чай, мед)	200/20	0,15	0	14,61	59,04	977
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	-
	Мандарин	122	0,98	0,24	9,15	42,7	
Итого за обед:		897	26,61	32,59	101,47	805,54	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							

Обед	Щи из свежей капусты с картофелем с фаршем и гренками (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод, гренки.)	20/200/15	4,69	6,07	11,31	118,62	197/998
	Шницель мясной с соусом красным (мясо говядина, свинина, батон столовый., соль йод., сухарь панир., яйцо, масло раст, соус красный осн.) 90/30	120	12,98	21,9	14,18	305,74	1055
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	150	4,28	3,83	29,57	169,79	585
	Чай с медом (чай, мед)	200/20	0,15	0	14,61	59,04	977
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	-
	Мандарин	122	0,98	0,24	9,15	42,7	
Итого за обед:		897	26,61	32,59	101,47	805,54	-
Полдник	Рогалик Сахарный (конд.цех) (Мука пш.в/с, масло сл., яйцо, сода, соль йод.)	75	6	19,88	45,5	385	385
	Напиток из шиповника с лимоном (Шиповник, вода, лимон, сахар-песок)	200	0,21	0,07	13,13	53,99	667
	Мармелад жележный	45	0,05	0	35,73	143,1	-
Итого за полдник:		320	6,26	19,95	94,36	582,09	
Итого за день 8. Возрастная категория: 7-11 лет			50,38	63,3	296	1955,18	
Итого за день 8. Возрастная категория: 12 лет и старше			53,65	65,21	312,99	2053,45	
День 9							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Каша молочная "Улыбка"с маслом (Хлопья Геркулес, крупа рисовая, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	190/10	6,85	7,91	37,74	249,56	53
	Бутерброд с джемом и маслом (Джем, масло сл., хлеб пш.)	40/10/31	3,28	10,19	40,16	265,5	779
	Кофейный напиток злаковый (кофейный напиток, молоко, сахар)	200	1,51	1,13	12,61	66,65	1066

	Десерт фруктовый	100	0,6	0,2	19	80,2	-
Итого за завтрак:		581	12,24	19,43	109,51	661,91	
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.)	240/10	8,56	9,89	47,18	311,95	53
	Бутерброд с джемом и маслом, (Джем, масло сл., хлеб пш.)	40/11/35	3,48	10,82	42,64	281,89	779
	Кофейный напиток злаковый (кофейный напиток, молоко, сахар)	200	1,51	1,13	12,61	66,65	1066
	Десерт фруктовый	100	0,6	0,2	19	80,2	-
Итого за завтрак:		636	14,15	22,04	121,43	740,69	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	60	0,48	0,06	1,5	8,46	982
	Суп картофельный с бобовыми и с фаршем (фарш гов. мясное., картофель, горох, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит.)	20/200	8,64	7,45	14,63	160,08	157/
	Мясо тушеное с морковью и луком (говядина, морковь, лук репч., масло подсол., томаты, мука пшен., соль йодир.)	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	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	-
Итого за обед:		809	31,87	30,77	88,26	741,66	
Возрастная категория: 12 лет и старше							

Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	60	0,48	0,06	1,5	8,46	982
	Суп картофельный с бобовыми и с фаршем (фарш гов. мясное., картофель, горох, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит.)	20/200	8,64	7,45	14,63	160,08	157/
	Мясо тушеное с морковью и луком (говядина, морковь, лук репч., масло подсол., томат, мука пшен., соль йодир.)	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	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	-
Итого за обед:		809	31,87	30,77	88,26	741,66	
Полдник	Кокроки с мясо-картофельным фаршем (Мука пш.в/с, молоко, яйцо, сахар-песок, сода, масло сл., говядина, картофель, лук репч., соль йод., масло подс.)	75	9,27	11,77	25,11	243,45	103
	Компот из кураги с витамином С. (Курага, сахар-песок, лимон.кислота, аскорб.кислота)	200	0,99	0,06	18,36	77,94	669
	Яблоко свежее	140	0,56	0,56	13,72	62,16	-
Итого за полдник:		267	10,82	12,39	57,19	383,55	
Итого за день 9. Возрастная категория: 7-11 лет			49,67	64,41	268,17	1851	
Итого за день 9. Возрастная категория: 12 лет и старше			24,97	34,43	178,62	1173,14	
День 10							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Яйцо вареное перепелиное	1 шт.	1,64	1,47	0,09	20,15	776
	Каша молочная пшеничная с маслом (крупа пшеничная, молоко, сахар-песок., соль йод., масло слив.)	160/5	6,45	6,22	31,87	209,24	515
	Бутерброд с сыром (сыр Российский, хлеб пшен.йод) 23/35	58	6,63	4,71	22,19	157,66	868
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986

	Банан	240	2,16	0,72	30,24	136,08	
Итого за завтрак:		678	18,7	14,79	97,61	598,32	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							

Завтрак	Яйцо вареное перепелиное	1 шт.	1,64	1,47	0,09	20,15	776
	Каша молочная пшеничная с маслом (крупа пшеничная, молоко, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	190/10	7,82	7,54	38,63	253,63	898a
	Бутерброд с сыром (сыр Российский, хлеб пшен.йод) 23/35	58	6,63	4,71	22,19	157,66	868
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
	Банан	238	2,14	0,71	29,99	134,95	
Итого за завтрак:		711	20,05	16,1	104,12	641,58	

Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Суп-лапша домашняя с фаршем (лапша домашняя роллтон, лук репч., морковь, масло раст, соль йодир.)	25/200	3,81	5,8	10,73	110,33	694/998
	Котлета Незнайка с соусом крас. осн (говядина, свинина,молоко, батон столовый., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс. соль йдир.) 80/20	100	11,4	16,97	12,87	249,85	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	127	1,02	0,25	9,53	44,45	-
Итого за обед:		908	27,71	26,69	104,86	770,58	-

Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Суп-лапша домашняя с фаршем (лапша домашняя роллтон, лук репч., морковь, масло раст, соль йодир.)	25/200	3,81	5,8	10,73	110,33	694/998

	Котлета Незнайка с соусом крас. осн (говядина, свинина, молоко, батон столовый., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс. соль йдир.) 80/20	100	11,4	16,97	12,87	249,85	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	127	1,02	0,25	9,53	44,45	-
Итого за обед:		908	27,71	26,69	104,86	770,58	-
Полдник	Плюшка "Эстонская" с сыром (Мука пш.в/с, яйцо, сахар-песок, вода, дрожжи прес., масло сл., сыр, соль йод., масло подс.)	100	11,52	15,73	37,58	338,02	328
	Чай с молоком. (Чай, молоко, вода)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Мармелад желейный	35	0,035	0	27,79	112,35	-
Итого за полдник:		460	12,915	17,14	67,51	477,06	
Итого за день 9. Возрастная категория: 7-11 лет			12,915	12,915	67,51	1845,96	
Итого за день 9. Возрастная категория: 12 лет и старше			13,905	17,2	85,87	555	
Среднее значение за период по завтракам 7-11 лет			10,256	8,754	54,509	350,866	
Среднее значение за период по обедам 7-11 лет			26,343	25,516	88,038	689,67	
Среднее значение за период по полдникам 7-11 лет			7,8375	11,624	51,021	344,297	
Среднее значение за период по завтракам 12 лет и старше			9,846	7,172	52,933	553,257	
Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше			19,969	19,362	70,386	541,338	
Среднее значение за период по полдникам 12 лет и старше			7,9653	11,058	47,051	321,743	

