

«Согласовано»
Директор



"05" декабря 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 3							
День 1							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Яйцо вареное	1 шт.	5,08	4,6	0,28	62,84	776
	Каша молочная ячневая с маслом (крупа ячневая, молоко, сахар, соль йод., масло слив.)	150/10	5,26	6,64	27,41	190,48	898a
	Бутерброд с сыром (сыр Российский, масло слив., хлеб пшенич.)	19/30	6,65	5,9	15,3	142,06	868
	Чай с молоком (чай, молоко)	50/150	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Молоко питьевое в п/у	1/200	6	6,4	9,4	120	-
Итого за завтрак:		649	24,35	24,95	54,53	542,07	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Яйцо вареное	1 шт.	5,08	4,6	0,28	62,84	776
	Каша молочная ячневая с маслом (крупа ячневая, молоко, сахар, соль йод., масло слив.)	190/10	6,57	8,3	34,27	238,1	898a
	Бутерброд с сыром (сыр Российский, масло слив., хлеб пшенич.)	21/35	6,3	4,5	21,4	152,2	868
	Чай с молоком (чай, молоко)	50/150	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Молоко питьевое в п/у	1/200	6	6,4	9,4	120	-
Итого за завтрак:		696	25,31	25,21	67,49	599,83	-
Возрастная категория: 7-11 лет							
	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

	Котлета мясная с соусом (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
	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	3,39	4,11	20,67	133,23	676
	Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая «Витошка, вода.)	200	0	0	19,4	77,6	1014
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Мандарин	105	0,84	0,21	7,88	36,75	
Итого за обед:		840	24,67	32,64	91,41	758,06	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат. паста, чеснок, соль йодир.)	30/250	5,31	7,79	14,59	149,65	1000/998
	Котлета мясная с соусом (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
	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	4,07	4,93	24,8	159,88	676
	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	25	1,65	0,3	9,9	48,9	
	Мандарин	148	1,18	0,3	11,1	51,8	
Итого за обед:		983	27,82	35,24	108,71	863,23	-
Полдник	Булочка Неженка	70	5,91	5,69	41,23	239,84	508
	Чай черный	200	0,04	0	9,19	1,33	431
	Десерт фруктовый	1/100	0	0	17,5	80,2	

Итого за полдник:			5,95	5,69	67,92	321,37	
Итого за день 1. Возрастная категория: 7-11 лет			46,95	54,11	214,65	1505,27	
Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше			50,1	56,71	231,95	1610,44	

День 2

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак	Каша молочная манная с маслом (крупа манная, молоко, соль йодир., сахар-песок, масло слив.)	200/5	0,72	0,09	2,25	12,69	982
	Бутерброд с маслом (масло слив., хлеб)	15/40	13,65	20,4	8,35	271,6	209
	Чай с молоком (чай, молоко)	50/150	4,28	3,83	29,57	169,79	585
	Мармелад	34	0,15	0,11	14,65	60,19	692
Итого за завтрак:		467	18,8	24,43	54,82	587,17	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак	Каша молочная манная с маслом (крупа манная, молоко, соль йодир., сахар-песок, масло слив.)	200/5	0,72	0,09	2,25	12,69	982
	Бутерброд с маслом (масло слив., хлеб)	15/40	13,65	20,4	8,35	271,6	209
	Чай с молоком (чай, молоко)	50/150	4,28	3,83	29,57	169,79	585
	Мармелад	34	0,15	0,11	14,65	60,19	692
Итого за завтрак:		467	18,8	24,43	54,82	587,17	

Возрастная категория: 7-11 лет

Обед	Закуска порционная (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 подсе., соль йод.)	15/200	4,09	5,79	13,31	121,69	167/998
	Бефстроганов (говядина, лук репч., масло растит., мука пш., сметана, томат, соль йодир.) 40/55	95	14,42	20,52	5,26	263,42	551
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир)	180	6,5	4,88	38,16	222,53	307
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	663
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
Итого за обед:		810	29,9	31,97	95,27	788,38	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	21,4	982
	Рассольник «Ленинградский» с фаршем (мясной фарш, картофель, крупа перловая, морковь, лук реп., огурцы конс., масло подсе., соль йод.)	15/250	5,03	7,13	16,41	149,99	167/9982
	Бефстроганов (говядина, лук репч., масло растит., мука пш., томат, сметана, соль йодир.) 45/55	100	15,18	21,6	5,54	277,28	551
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир)	180	6,5	4,88	38,16	222,53	307
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	663
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	24	1,58	0,29	9,5	46,94	-
Итого за обед:		899	18,8	34,4	97,79	827,36	
Полдник	Пирожки печеные с мясом, луком (тесто сдоб., фарш мясной с луком, яйцо, масло раст.)	75	10,35	8,98	27,67	234	60
	Чай с лимоном (чай, сахар-песок, лимон)	200/4	0,19	0,04	0,03	36,92	431
	Груша свежая	168	1,34	1	34,6	152,88	368

Итого за полдник:			11,88	10,02	62,3	423,8	
Итого за день 2. Возрастная категория: 7-11 лет			60,58	66,42	212,39	1799,35	
Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше			98,18	44,42	160,09	1251,16	
День 3							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Каша молочная рисовая с маслом (крупа рисовая, молоко, сахар, соль йод., масло слив.)	200/7	5,64	6,79	39,46	241,62	898
	Булочка Кроха	75	6,05	5,86	47,03	265,06	60
	Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,82	1,67	9,08	75,19	986
	Хлеб пшеничный йодированный	20	2,25	0,3	15,3	72,9	-
Итого за завтрак:			15,76	14,62	110,87	654,77	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Каша молочная рисовая с маслом (крупа рисовая, молоко, сахар, соль йод., масло слив.)	200/7	5,64	6,79	39,46	241,62	898
	Булочка Кроха	75	6,05	5,86	47,03	265,06	60
	Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,82	1,67	9,08	75,19	986
	Хлеб пшеничный йодированный	20	2,25	0,3	15,3	72,9	-
Итого за завтрак:			15,76	14,62	110,87	654,77	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Суп картофельный с бобовыми, с фаршем (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., фарш говяжий).	20/200	8,64	7,45	14,63	160,08	157
	Биточки рыбные по-домашнему с маслом 90/5 (минтай, лук, крупа рис, сухарь панировочный, соль, мука, вода соль, масло слив.).	95	15,03	7,96	8,56	165,99	1046

	Пюре овощное (картофель, морковь, молоко ультрапастеризованное, масло сливочное, соль).	150	2,98	5,87	18,63	139,27	867
	Компот из кураги с витамином С (курага, сахар-песок, витамин С.)	200	0,99	0,06	18,36	77,94	669
	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	112	0,45	0,45	10,98	49,73	
Итого за обед:		817	30,91	22,23	89,28	680,73	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Суп картофельный с бобовыми, с фаршем (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., фарш говяжий).	25/250	10,8	9,31	18,28	200,1	157
	Биточки рыбные по-домашнему с маслом 90/10 (минтай, лук, крупа рис, сухарь панировочный, соль, мука, вода соль, масло слив.).	100	15,83	8,38	9,01	184,73	1046
	Пюре овощное (картофель, морковь, молоко ультрапастеризованное, масло сливочное, соль).	180	3,58	7,04	22,36	167,12	867
	Компот из кураги с витамином С (курага, сахар-песок, витамин С.)	200	0,99	0,06	18,36	77,94	669
	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	132	0,53	0,53	12,94	63,61	
Итого за обед:		927	34,55	25,76	99,07	781,22	
Полдник	Ром-баба	80	4,28	6,98	47,05	268,23	340
	Молоко питьевое в п/у	1/200	0,209	0,062	12,83	247,26	-
Итого за полдник:			4,489	7,042	59,88	515,49	
Итого за день 3. Возрастная категория: 7-11 лет			51,159	43,892	260,03	1850,99	

Итого за день 3. Возрастная категория: 12 лет и старше				54,799	47,422	269,82	1951,48	
День 4								
Возрастная категория: 7-11 лет								
Завтрак	Каша молочная пшенная «Боярская» (крупа пшенная, молоко, сахар-песок, соль йод., масло слив., изюм)	180	7,26	16,05	38,38	316,98	527	
	Бутерброд с джемом (джем, хлеб пшен. йодирован.)	20/32	2,44	0,31	30,8	135,8	779	
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	2,29	4,65	15,38	36,32	663	
Итого за завтрак:			11,99	21,01	84,56	607,3		
Возрастная категория: 12 лет и старше								
Завтрак	Каша молочная пшенная «Боярская» (крупа пшенная, молоко, сахар-песок, соль йод., масло слив., изюм)	180	7,26	16,05	38,38	316,98	527	
	Бутерброд с джемом (джем, хлеб пшен. йодирован.)	20/32	2,44	0,31	30,8	135,8	779	
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	2,29	4,65	15,38	36,32	663	
Итого за завтрак:			11,99	21,01	84,56	607,3		
Возрастная категория: 7-11 лет								
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	12,84	982	
	Уха Рыбацкая (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	15/200	4,27	7,83	12,7	138,4	17	
	Гуляш из индейки (индейка, масло слив., лук репч., томат паста, мука пшен., соль йод.) 50/50	100	17,16	3,9	3,24	116,7	975	
	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 смеси сухофруктов с витамином С (сухофрукты, сахар-песок, витамин С.)	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:		780	30,9	26,57	92,12	731,18	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	21,4	982
	Уха Рыбацкая (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	20/250	5,36	9,84	15,95	173,8	17
	Гуляш из индейки (индейка, масло слив., лук репч., томат паста, мука пшен., соль йод.) 45/55	100	17,16	3,9	3,24	116,7	975
	Перловка с овощами (крупа перловая, морковь, лук репч., масло растит., томат.паста, масло слив., соль йодир.)	200	5,78	18,82	38,86	347,94	307
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С (сухофрукты, сахар-песок, витамин С.)	200	0,57	0	19,55	80,48	667
	Хлеб пшеничный йодированный	27	2,03	0,27	13,77	65,61	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
Итого за обед:		917	33,32	33,27	103,09	845	
Полдник	Маффин с шоколадной стружкой	45	3,05	11,74	25,82	221,14	662
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	0,19	0,04794	0,0364	100,4	-
	Мармелад	21	0,021	0	16,67	67,41	
Итого за полдник:		66	3,261	11,78794	42,5264	388	
Итого за день 4. Возрастная категория: 7-11 лет			46,151	59,36794	219,2064	1726,48	
Итого за день 4. Возрастная категория: 12 лет и старше			48,571	66,06794	230,1764	1840,3	
День 5							
Возрастная категория: 7-11 лет							

Завтрак	Каша молочная овсяная Геркулес с маслом (крупа геркулесовая, молоко, сахар-песок., соль йод., масло слив.)	150/3	2,6	6,1	24,8	160,45	898
	Булочка Изюминка	75	5,61	5,38	39,99	229	346
	Чай черный	200	0,04	0	9,19	1,33	431
	Хлеб пшеничный йодированный	36	2,7	0,36	18,36	87,48	-
	Зефир	55	0,44	0,05	43,89	167,2	
Итого за завтрак:		477	11,39	11,89	136,23	546,95	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Каша молочная овсяная Геркулес с маслом (крупа геркулесовая, молоко, сахар-песок., соль йод., масло слив.)	150/3	2,6	6,1	24,8	160,45	898
	Булочка Изюминка	75	5,61	5,38	39,99	229	346
	Чай черный	200	0,04	0	9,19	1,33	431
	Хлеб пшеничный йодированный	36	2,7	0,36	18,36	87,48	-
	Зефир	55	0,44	0,05	43,89	167,2	
Итого за завтрак:		477	11,39	11,89	136,23	546,95	
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	65	0,52	0,07	1,63	9,17	982
	Щи из свежей капусты, с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	15/200	3,71	5,64	6,86	93,06	197/998
	Фрикадельки Удинские с соусом красным ОСНОВ.(говядина, молоко, лук репч., яйцо, соус) 75/30	105	13,88	11,76	7,06	189,6	1038
	Рис розовый (крупа рисовая, масло сливочное, вода, томатная паста, масло подсолнечное, соль)	170	4,03	4,52	40,43	218,52	297
	Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон)	200	0,21	0,07	13,13	53,99	667
	Хлеб пшеничный йодированный	31	2,33	0,31	15,81	75,33	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-

Итого за обед:		816	26,66	22,73	96,8	698,35	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	100	0,8	0,1	2,5	14,1	982
	Щи из свежей капусты с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	20/250	4,66	7,08	8,62	126,87	197/998
	Фрикадельки Удинские с соусом красным ОСНОВ (говядина, молоко, лук репч., яйцо, соус) 75/25	100	13,22	11,2	6,72	184,57	1038
	Рис розовый (крупа рисовая, масло сливочное, вода, томатная паста, масло подсолнечное, соль)	190	4,5	5,05	45,18	249,23	297
	Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон)	180	0,19	0,06	11,82	48,59	667
	Хлеб пшеничный йодированный	37	2,78	0,37	18,87	89,91	-
	Хлеб ржаной	34	2,24	0,41	13,46	66,5	-
Итого за обед:		911					-
Полдник	Печенье Зайчики	106	8,31	27,86	61,93	531,89	1015
	Молоко питьевое	200	5,12	0,04	0,03	91,94	106
Итого за полдник:		452	8,31	27,86	61,96	623,83	
Итого за день 5. Возрастная категория: 7-11 лет			46,36	62,48	294,99	1869,13	
Итого за день 5. Возрастная категория: 12 лет и старше			8,75	27,91	105,85	791,03	
День 6							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Яйцо вареное	1 шт.	5,08	4,6	0,28	62,84	337
	Каша молочная пшеничная с маслом (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	150/5	6,06	5,84	29,94	196,56	515a
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшен.)	13/40	6,01	4,23	20,4	144,52	868

	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
Итого за завтрак:		448	18,97	16,34	63,84	479,11	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Яйцо вареное	1 шт.	5,08	4,6	0,28	62,84	337
	Каша молочная пшеничная с маслом (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	150/5	6,06	5,84	29,94	196,56	515a
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшен.)	13/40	6,01	4,23	20,4	144,52	868
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
Итого за завтрак:			18,97	16,34	63,84	479,11	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	60	0,48	0,06	1,5	8,46	982
	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
	Шницель рыбный с маслом (минтай сух.панир., крупа манная, соль йод.,масло раст., масло сл.) 90/10	100	15,54	10,04	15,16	213,16	626a
	Овощной калейдоскоп (крупа рисовая, морковь, лук, масло растит., зел.горошек консерв., кукуруза консерв., соль йод.)	160	3,55	11,73	27,63	230,29	293
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	663
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	24	1,58	0,29	9,5	46,94	-
Итого за обед:		789	27,04	27,96	88,43	713,49	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	100	0,8	0,1	2,5	14,1	982
	Суп лапша-домашняя с фаршем (говядина, лапша Ролтон., лук репч., морковь, масло растит., соль йодир.)	15/250	4,49	6,83	12,64	129,94	694/998
	Шницель рыбный с маслом (минтай сух.панир., крупа манная, соль йод.,масло раст., масло сл.) 90/10	100	14,19	4,13	9,94	213,16	626a

	Овощной калейдоскоп (крупа рисовая, морковь, лук, масло растит., зел.горошек консерв., кукуруза консерв., соль йод.)	200	4,44	14,66	34,54	287,86	293
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	663
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	22	1,45	0,26	8,71	43,03	-
Итого за обед:		917	27,62	26,28	92,71	797,31	
Полдник	Булочка Мишутка (с шоколадной глазурью)	75	4,9	5,9	55,2	256	508
	Чай черный	200	0,04	0	9,19	1,33	431
	Фруктовый десерт	1/100	0	0	17,5	80,2	
Итого за полдник:		375	4,94	5,9	81,89	80,2	
Итого за день 6. Возрастная категория: 7-11 лет			23,91	22,24	145,73	559,31	
День 7							
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Каша молочная овсяная Геркулес с маслом (крупа геркулесовая, молоко, сахар-песок., масло сливочное, соль йод.)	150/5	5,92	5,98	29,95	197,3	850
Завтрак	Бутерброд с маслом (масло слив., хлеб пшеничный йодированный)	13/30	3,3	8,42	22,59	179,76	778
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Булочка Обсыпная	75	0,03	0	26,99	109,14	
Итого за завтрак:			4,69	9,83	51,72	315,59	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Каша молочная овсяная Геркулес с маслом (крупа геркулесовая, молоко, сахар-песок., масло сливочное, соль йод.)	150/5	5,92	5,98	29,95	197,3	850
Завтрак	Бутерброд с маслом (масло слив., хлеб пшеничный йодированный)	13/30	3,3	8,42	22,59	179,76	778
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603

	Булочка Обсыпная	75	0,03	0	26,99	109,14	
Итого за завтрак:			4,69	9,83	51,72	315,59	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Суп из овощей с фаршем (фарш, капуста, картофель, морковь, лук репчатый, горошек зелёный, масло растительное, сметана)	15/200	5,88	6,31	8,2	113,07	127/998
	Котлета домашняя с соусом красным основным (говядина, свинина, хлеб, лук реп., яйцо, сухари, соль йод., масло раст., соус крас.) 80/30	110	11,48	18,8	10,23	256,03	246
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	150	5,42	4,07	31,8	185,45	307
	Компот из изюма с витамином С	200	0,1	0,43	21,06	88,51	435
	Хлеб пшеничный йодированный	21	1,58	0,21	10,71	53,46	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Мандарин	130	1,04	0,26	9,75	50,05	-
Итого за обед:		801	26,82	30,32	99,67	785,69	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Суп из овощей с фаршем (фарш, капуста, картофель, морковь, лук репчатый, горошек зелёный, масло растительное, сметана)	20/250	7,38	7,92	10,3	142	127/998
	Котлета домашняя с соусом красным основным (говядина, свинина, хлеб, лук реп., яйцо, сухари, соль йод., масло раст., соус крас.) 80/30	110	11,48	18,8	10,23	256,03	246
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	180	6,5	4,88	38,16	222,53	307
	Компот из изюма с витамином С	200	0,1	0,43	21,06	88,51	435
	Хлеб пшеничный йодированный	22	1,65	0,22	11,22	53,46	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Мандарин	163	1,3	0,33	12,23	63	-
Итого за обед:		893	29,73	32,82	111,12	864,65	

Полдник	Пирожное Медовое	60	3,8	22,5	38,8	365	
	Чай с лимоном (чай, сахар-песок, лимон)	200/4	1,36	1,41	2,14	37	663
	Банан свежий	200	0,52	0,08	48,2	275,25	368
Итого за полдник:		430	5,68	23,99	89,14	677,25	
Итого за день 7. Возрастная категория: 7-11 лет			37,19	64,14	240,53	1778,53	
Итого за день 7. Возрастная категория: 12 лет и старше			40,1	66,64	251,98	1857,49	
День 8							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Каша молочная ячневая с маслом (крупа ячневая, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йодир, масло сливочное, соль йодир)	150/4	4,3	4,3	30,12	190	898
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшен. йодир.)	20/24	2,46	6,12	16,424	198	868
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	1,81	1,67	13,2	37	663
	Мармелад	25	6	13,6	53,6	164,2	
Итого за завтрак:			14,57	25,69	113,344	589,2	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Каша молочная ячневая с маслом (крупа ячневая, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йодир, масло сливочное, соль йодир)	150/4	4,3	4,3	30,12	190	898
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшен. йодир.)	20/24	2,46	6,12	16,424	198	868
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	1,81	1,67	13,2	37	663
	Мармелад	25	6	13,6	53,6	164,2	
Итого за завтрак:			14,57	25,69	113,344	589,2	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Суп картофельный с бобовыми с фаршем (мясо говяд., картофель, горох, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит.)	10/200	8,24	7,11	13,96	152,8	157/998

	Жаркое по - домашнему (говядина, картофель, лук репч., масло растит., томат, соль йодир.)	65/195	21,26	21,89	24,93	381,78	27
	Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон.кислота, аскорб кислота)	200	0,57	0	19,55	80,48	611a
	Хлеб пшеничный йодированный	27	2,03	0,27	13,77	65,61	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
Итого за обед:		819	33,42	29,51	80,13	719,79	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Суп картофельный с бобовыми с фаршем (мясо говяд., картофель, горох, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит.)	15/250	10,4	8,97	17,62	192,82	157/998
	Жаркое по - домашнему (говядина, картофель, лук репч., масло растит., томат, соль йодир.)	70/210	22,89	23,58	26,85	411,15	27
	Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар-песок, 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	36	2,38	0,43	14,26	70,42	-
Итого за обед:		921	39,24	31,298	131,05	852,07	
Полдник	Корзиночка с лакомкой	60	6,05	5,86	47,03	265,06	60
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1,36	1,41	2,14	247,2	603
	Яблоко свежее	126					
Итого за полдник:			7,41	7,27	49,17	512,26	
Итого за день 8. Возрастная категория: 7-11 лет			55,4	62,47	242,644	1821,25	
Итого за день 8. Возрастная категория: 12 лет и старше			61,22	64,258	293,564	1953,53	
День 9							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Каша молочная рисовая с маслом (крупа рисовая, молоко, сахар, соль йод., масло слив.)	180/10	4,47	5,17	22,5	182,8	899

	Бутерброд с сыром и маслом (сыр, хлеб пшен. йодир.))	12.08.1935	1,82	1,67	13,22	75	432
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	2,63	0,35	17,85	85,05	-
Итого за завтрак:			8,92	7,19	53,57	342,85	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Каша молочная рисовая с маслом (крупа рисовая, молоко, сахар, соль йод., масло слив.)	180/10	4,47	5,17	22,5	182,8	899
	Бутерброд с сыром и маслом (сыр, хлеб пшен. йодир.))	12.08.1935	1,82	1,67	13,22	75	432
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	2,63	0,35	17,85	85,05	-
Итого за завтрак:			8,92	7,19	53,57	342,85	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	12,84	982
	Рассольник Ленинградский с фаршем (говядина, крупа перловая, картофель, морковь, лук репч., томат паста, масло подсолн., огурцы солен., соль йод.)	10/200	3,99	5,65	13	118,86	167/998
	Фрикадельки Удинские с соусом красным (говядина, масло растит., лук репч., молоко, соль йодир., яйцо, соус кр осн) 75/30	105	13,88	11,76	7,06	189,6	1038
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	6,2	4,74	37,98	219,36	632
	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	663
	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:		757	28,6	22,86	94,31	697,42	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	21,4	982
	Рассольник Ленинградский с фаршем (говядина, крупа перловая, картофель, морковь, лук репч., томат паста, масло подсолн., огурцы солен., соль йод.)	10/250	4,94	7	16,1	147,16	167/998

	Фрикадельки Удинские с соусом красным (говядина, масло растит., лук репч., молоко, соль йодир., яйцо, соус кр осн) 75/30	105	13,88	11,76	7,06	189,6	1038
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	200	8,26	6,32	50,64	292,48	632
	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	663
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,63	0,35	17,85	85,05	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	-
Итого за обед:		965	32,5	25,93	114,54	821,51	
Полдник	Ром-баба	80	6,3	7,7	36,75	245	
	Молоко т/п 0,2	200	0,3	0,085	12,7	100,4	621
Итого за полдник:			6,6	7,785	49,45	345,4	
Итого за день 9. Возрастная категория: 7-11 лет			44,12	37,835	197,33	1385,67	
Итого за день 9. Возрастная категория: 12 лет и старше			48,02	40,905	217,56	1509,76	
День 10							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Каша молочная манная с маслом (крупа манная, молоко, соль йодир., сахар-песок, масло слив.)	180/10	8,13	7,84	39,76	242,04	1054
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшен. йодир.)	18/32	5,28	4,66	12,24	141	868
	Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200					
Итого за завтрак:			13,41	12,5	52	383,04	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Каша молочная манная с маслом (крупа манная, молоко, соль йодир., сахар-песок, масло слив.)	180/10	8,13	7,84	39,76	242,04	1054

	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшен. йодир.)	18/32	5,28	4,66	12,24	141	868
	Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200					
Итого за завтрак:			13,41	12,5	52	383,04	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	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
	Мясо тушеное с морковью и луком (говядина, морковь, лук репч., масло подсол., томат, мука пшен., соль йодир.) 45/70	115	13,66	15,98	5,23	219,41	675
	Перловка отварная (крупа перловая, вода, соль йод., масло сливочное)	170	4,85	4,34	33,51	192,42	585
	Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон)	200	0,21	0,07	13,13	53,99	667
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
Итого за обед:		802	27,01	26,95	90,11	710,99	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	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
	Мясо тушеное с морковью и луком (говядина, морковь, лук репч., масло подсол., томат, мука пшен., соль йодир.) 50/75	125	14,85	17,37	5,69	238,49	675
	Перловка отварная (крупа перловая, вода, соль йод., масло сливочное)	200	5,7	5,1	39,42	226,38	585
	Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон)	200	0,21	0,07	13,13	53,99	667
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	97,2	-
	Хлеб ржаной	31	2,05	0,37	12,28	60,64	-
Итого за обед:		905	30,86	30,65	104,68	818,06	
Полдник	Руллет бисквитный фруктовый	100	3,37	13,5	52,5	352,5	
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	663
	Мандарин	146	1	0,2	20,2	179,3	621
Итого за полдник:			4,37	13,7	72,7	531,8	

Итого за день 11. Возрастная категория: 7-11 лет			44,79	53,15	214,81	1625,83	
Итого за день 11. Возрастная категория: 12 лет и старше			48,64	56,85	229,38	1732,9	
День 12 (суббота)							
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Каша молочная пшеничная с маслом (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	200/5	6,2	13,22	31,977	259,97	515
	Бутерброд с сыром и маслом (сыр, масло слив., хлеб) 20/10/30	60	6,194	5,325	15,4	206,92	893
	Какао–напиток (какао порошок, сахар-песок, молоко)	200	0,22	0,05	9,22	75,19	986
Итого за завтрак:			12,614	18,595	56,597	542,08	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Суп картофельный с овсяными хлопьями, с фаршем (фарш говяж, картофель, хлопья овсяные, морковь, лук репч., масло слив., соль йодир.)	10/250	5,03	5,01	15,31	112,72	581
	Котлета Незнайка с соусом (говядина, свинина, молоко, хлеб пш.йодир., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс. соль йдир.) 80/50	130	9,68	16,1	8,7	316,9	225/370
	Капуста тушеная (капуста белокоч., морковь, лук репч., масло подсолн., томат паста, соль йод., сахар-песок, мука пшен.)	200	2,8	7,5	17	153,56	657
	Компот из кураги и изюма с витамином С (курага, изюм, сахар, лим кисл, аскорб кислота)	200	0,05	0,02	9,1	83,16	612
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	106,92	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	58,68	-
	Фруктовый десерт	1/100	0,63	0,63	15,4	80,2	-
Итого за обед			22,42	29,92	92,69	912,14	

Итого за день 12. Возрастная категория: 12 лет и старше			35,034	48,515	149,287	1454,22	
Среднее значение за период по завтракам 7-11 лет			12,142	14,678	80,47488889	454,878	
Среднее значение за период по обедам 7-11 лет			20,198	18,686	64,372	507,122	
Среднее значение за период по полдникам 7-11 лет			5,852	10,734494	56,42364	388,76	
Среднее значение за период по завтракам 12 лет и старше			11,7694	20,3425	79,65066667	498,1366667	
Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше			#ССЫЛКА!	25,943	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	
Среднее значение за период по полдникам 12 лет и старше			7,761611095	16,8841394	72,89180632	480,933	