



«Утверждаю»
 Генеральный директор
 ООО «Городской комбинат
 питания «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		

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак	Каша молочная гречневая (Крупа гречневая, молоко, вода, сахар-песок, соль йод.)	190/10	7,08	3,72	37,04	209,96	515
	Булгуробод с джемом (Джем, хлеб пш.)	40/28	3,2	0,41	40,28	177,59	779
	Чай с молоком. (Чай, молоко, вода)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Зефир	55	0,44	0,06	43,89	177,82	-
	Десерт фруктовый	100	0,6	0,2	19	80,2	-
Итого за завтрак:		623	12,68	5,8	142,35	672,26	-

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак	Каша молочная гречневая (Крупа гречневая, молоко, вода, сахар-песок, соль йод.)	240/10	5,08	4,6	0,28	62,84	337
	Булгуробод с джемом (Джем, хлеб пш.)	45/20	8,07	17,83	42,64	361,31	527
	Чай с молоком. (Чай, молоко, вода)	200	1,97	4,9	13,15	101,59	778
	Зефир	55	1,51	1,13	12,61	66,65	1066
	Десерт фруктовый	100	6	6,4	9,4	120	-
Итого за завтрак:		670	22,63	34,86	78,08	712,39	-

Возрастная категория: 7-11 лет

Обед	Рассольник «Ленинградский» с фаршем (фарш говяжий, картофель, крупа перловая, морковь, лук реп., отруцы коне., масло подл., соль йод.)	25/200	3,99	5,65	13	118,86	167/998
	Террин из горбуши с маслом (горбуша, молоко, яйцо, масло слив., соль.) 90/5	95	15,39	12,14	1,16	175,47	995
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	160	3,3	4,77	21,44	141,86	371
	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	431
	Хлеб пшеничный йодированный	29	2,18	0,29	14,79	70,47	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	-
	Яблоко свежее	110	0,44	0,44	10,78	48,84	-
Итого за обед:	880	26,99	23,59	80,26	641,32	-	
Полдник	Кулич Пасхальный	100	19,2	8,02	43,86	324,8	318
	Чай с медом (Чай, мед, вода)	180/19	0,14	0	13,15	53,14	977
Итого за полдник:	380	8,35	11,55	42,37	377,94	-	
Итого за день 1. Возрастная категория: 7-11 лет							
Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше							
День 2		49,65	41,85	272,47	1733,17		
Возрастная категория: 7-11 лет							
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Рассольник «Ленинградский» с фаршем (фарш говяжий, картофель, крупа перловая, морковь, лук реп., отруцы коне., масло Террин из горбуши с маслом (горбуша, молоко, яйцо, масло слив., соль.) 90/5	25/200	3,99	5,65	13	118,86	167/998
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	160	3,3	4,77	21,44	141,86	371
Обед	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	431
	Хлеб пшеничный йодированный	29	2,18	0,29	14,79	70,47	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	-
	Яблоко свежее	110	0,44	0,44	10,78	48,84	-
Итого за обед:	880	26,99	23,59	80,26	641,32	-	
Полдник	Кулич Пасхальный	100	19,2	8,02	43,86	324,8	318
	Чай с медом (Чай, мед, вода)	180/19	0,14	0	13,15	53,14	977
Итого за полдник:	380	8,35	11,55	42,37	377,94	-	
Итого за день 1. Возрастная категория: 7-11 лет							
Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше							
День 2		49,65	41,85	272,47	1733,17		

Возрастная категория: 7-11 лет

	Каша молочная кукурузная с маслом (крупа кукурузная, молоко, вода, сахар-песок, соль по д., масло сл.)	160/5	5,65	4,76	37,27	199,58	623
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
Завтрак	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Ватрушка «Королевская» (творог, яйцо, мука пшенич., сахар, ванилин, масло сливочн.)	80	11,18	10,34	31,8	219,96	397
	Груша	131	0,52	0,39	13,49	59,61	-
Итого за завтрак:		638	15,4	12,65	71,26	615,09	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Каша молочная кукурузная с маслом (крупа кукурузная, молоко, вода, сахар-песок, соль по д., масло сл.)	190/10	6,85	5,78	45,18	253,1	623
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
Завтрак	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Ватрушка «Королевская» (творог, яйцо, мука пшенич., сахар, ванилин, масло сливочн.)	80	11,18	10,34	31,8	215,96	397
	Груша	128	0,51	0,38	13,18	58,24	-
Итого за завтрак		689	15,39	12,64	70,95	663,24	
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Закуска порционированная (томидоры свежие)	70	0,77	0,14	2,66	14,98	982
	Уха Рыбачкая (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	20/200	4,37	8,02	13	141,62	17
Обед	Зразы ленивые из говядины с соусом красным (Говядина, яйцо, сухари панировочн., батон, молоко, масло подсол., масло сл., соль по д., соус красный) 00/20	120	11,65	18,34	14,28	268,75	1042
	Рис с овощами (Крупа рисовая, лук, морковь, масло подсолнечн., вода, масло сл., соль по д.)	150	3,42	14,09	31,13	249,95	629
	Компот из смеси сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар, лимон кислота, аскорб. кислота)	200	0,57	0	19,55	80,48	611а
	Хлеб пшеничный йодированный	26	1,95	0,26	13,26	63,18	-
	Хлеб ржаной	22	1,45	0,26	8,71	43,03	-
Итого за обед:		808	25,78	22,96	116,39	861,99	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Закуска порционированная (помидоры свежие)	70	0,77	0,14	2,66	14,98	982
Уха Рыбачья (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	20/200	4,37	8,02	13	141,62	17
Зразы ленивые из говядины с соусом красным (Говядина, яйцо, сухари панировочн., батон, молоко, масло подсол., масло сл., соль под., соус красный)	120	11,65	18,34	14,28	268,75	1042
Рис с овощами (Крупа рисовая, лук, морковь, масло подсолнеч., вода, масло сл., соль под.)	150	3,42	14,09	31,13	249,95	629
Компот из смеси сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар, лимонная кислота, аскорб. кислота)	200	0,57	0	19,55	80,48	611a
Хлеб пшеничный йодированный	26	1,95	0,26	13,26	63,18	-
Хлеб ржаной	22	1,45	0,26	8,71	43,03	-
Итого за обед:	808	25,78	22,96	116,39	861,99	55,04
Подник	50/50	10,16	15,13	27,64	287,37	603
Чай с молоком. (Чай, молоко, вода)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	-
Маршмелад желевый	40	0,04	0	31,76	127,2	-
Итого за полдник:	340	11,56	16,54	61,54	441,26	1099,38
Итого за день 2. Возрастная категория: 7-11 лет		28,41	29,45	141,51	1099,38	
Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше		28,4	29,44	141,2	1147,53	

День 3

Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Каша молочная ячневая с маслом (Крупа ячневая, молоко, вода, сахар-песок, соль под., масло сл.)	190/10	6,57	8,3	34,27	238,1	898
	Бутерброд с сыром и маслом (Сыр, масло сл., хлеб пш.)	30/10/35	9,67	16,45	17,98	258,65	893
	Чай с медом (Чай, мед, вода)	180/20	0,14	0	13,28	53,67	977
	Миндарины.	156	1,25	0,31	11,7	54,6	-
Итого за завтрак:		631	17,63	25,06	77,23	605,02	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Каша молочная ячневая с маслом (Крупа ячневая, молоко, вода, сахар-песок, соль под., масло сл.)	190/10	6,57	8,3	34,27	238,1	898
---	--------	------	-----	-------	-------	-----

Завтрак	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.	251	2,23	0,74	31,25	140,62	-
Итого за завтрак:	767	18,5	16,32	105,13	641,47		

Возрастная категория: 7-11 лет

Обед	Закуска порционированная (отруцы свежие)	60	0,48	0,06	1,5	8,46	982
	Суп картофельный с бобовыми и с фрикадельками (фрикадельки мясные, картофель, горох, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит.)	20/200	7,4	8,7	14,88	167,43	157/998
	Бефстроганов (говядина, лук репч., масло растит., мука пш., томат, сметана, соль йодир.) 50/40	90	13,66	19,44	4,99	249,55	551
	Гарнир пшено отварное вязкое (крупа пшено, масло слив., соль йодир.)	150	3,93	4,4	21,86	142,7	843
	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	-	
Итого за обед:	760	28,5	33,11	74,48	709,85		

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед	Закуска порционированная (отруцы свежие)	60	0,48	0,06	1,5	8,46	157/998
	Суп картофельный с бобовыми и с фрикадельками (фрикадельки мясные, картофель, горох, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит.)	20/200	7,4	8,7	14,88	167,43	272
	Бефстроганов (говядина, лук репч., масло растит., мука пш., томат, сметана, соль йодир.) 50/40	90	13,66	19,44	4,99	249,55	371
	Гарнир пшено отварное вязкое (крупа пшено, масло слив., соль йодир.)	150	3,93	4,4	21,86	142,7	431
	Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон)	200	0,21	0,07	13,13	53,99	-
	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:	760	28,5	33,11	74,48	709,85		

Полдник	Печенье Байкальское 100гр	95	6,22	1,43	59,43	275,53	328,03
	Напиток из облепихи, протертой с сахаром (облепиха протертая, сахар-песок, вода)	200	0,25	1,11	18,67	85,67	904

Итого за полдник: 295 0,25 1,11 18,67 361,2

Итого за день 1. Возрастная категория: 7-11 лет 46,38 59,28 170,38 1676,07

Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше 47,25 50,54 198,28 1712,52

День 4

Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Каша молочная манная (жидкая) с маслом (Крупа манная, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	190/10	5,78	5,83	29,22	192,49	850
	Бутерброд с джемом и маслом (Джем, масло сл., хлеб пш.)	32/15/30	3,11	9,68	38,17	252,39	779
	Чай с молоком (Чай, молоко, вода)	200	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:	677	16,25	23,32	78,93	591,57		

Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Каша молочная манная (жидкая) с маслом (Крупа манная, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	240/10	5,78	5,83	29,22	192,49	850
	Бутерброд с джемом и маслом (Джем, масло сл., хлеб пш.)	36/15/30	3,28	10,19	40,16	265,5	779
	Чай с молоком (Чай, молоко, вода)	200	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:	731	16,42	23,83	80,92	604,68		

Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Пи 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
	Тфеттели I вариант с соусом крас. основн (говядина, лук, морковь, чеснок, томат паста, масло раст., соль йод.)	100	9,99	10,96	11,91	186,27	193
	Гарнир каша «Забавка»(крупа рисовая, крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	4,63	4,22	35,56	198,74	310
	Компот из свежих яблок с вит С (яблоки, сахар, лимон, клюква, декор, ягоды)	200	0,15	0,15	12,65	52,55	668
Итого за обед:	500	17,48	20,97	66,98	430,62	1069,87	1164,81
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Пи 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
	Тфеттели I вариант с соусом крас. основн (говядина, лук, морковь, чеснок, томат паста, масло раст., соль йод.)	100	9,99	10,96	11,91	186,27	193
	Гарнир каша «Забавка»(крупа рисовая, крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	4,63	4,22	35,56	198,74	310
	Компот из свежих яблок с вит С (яблоки, сахар, лимон, клюква, декор, ягоды)	200	0,15	0,15	12,65	52,55	668
Итого за обед:	500	17,48	20,97	66,98	430,62	1069,87	1164,81

	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-	
	Банан	209	1,88	0,63	26,33	118,5	-	
Итого за обед:		914	23,18	22,04	111,43	736,84		
Возрастная категория: 12 лет и старше								
Обед	Пи из свежей капуста, 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	
	Тфеттели I вариант с соусом крас. основн (говядина, лук, хлеб, мука, соль, масло подсолн., вода) 80/20.	100	9,99	10,96	11,91	186,27	193	
	Гарнир каша «Забавая»(гречка рисовая, крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	4,63	4,22	35,56	198,74	310	
	Компот из свежих яблок с вит С (яблоки, сахар, лимон кислота, аскорб. кислота)	200	0,15	0,15	12,65	52,55	668	
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-	
	Банан	209	1,88	0,63	26,33	118,5	-	
	Итого за обед:	914	23,18	22,04	111,43	736,84		
	Подник	Слойка с творогом и бананом	90	10,08	16,31	29,05	303,3	9
		Чай черный	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1 009
Мармелад желейный		36	0,04	0	28,58	114,48	-	
Итого за подник:		326	10,31	16,35	57,66	419,11		
Итого за день 4. Возрастная категория: 7-11 лет								
Итого за день 4. Возрастная категория: 12 лет и старше								
День 5								
Возрастная категория: 7-11 лет								
Завтрак	Яйцо вареное I шт	40	5,08	4,6	0,28	62,84	776	
	Каша молочная овсяная Геркулес (хлопья Геркулес, молоко 3,2%, сахар-песок, ядом, соль йод., масло слив.)	150/5	5,88	6,58	25,18	183,46	898	
	Бутерброд с сыром и маслом (сыр, масло слив., хлеб пшеничн.) 15/10/26	51	6,58	11,19	12,23	175,88	893	
	Кофейный напиток злаковый (кофейный напиток, молоко, сахар) Десерт фруктовый	200 1/100	1,51 0,6	1,13 0,2	12,61 19	66,65 80,2	1066	

Итого за завтрак:		546	19,65	23,7	69,3	569,03	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Йогурт вареное 1 шт	40	5,08	4,6	0,28	62,84	337
	Каша молочная овсяная Геркулес (хлопья Геркулес, молоко 3,2%, сахар-песок, язюм, соль йод., масло слив.)	190/10	7,59	8,49	32,49	236,72	898
	Булгурбород с сыром и маслом (сыр, масло слив., хлеб пшеничн.)	49	6,32	10,75	11,75	168,98	893
	15/9/25						
Завтрак	Кофейный напиток элаковый (кофейный напиток, молоко, сахар)	200	1,51	1,13	12,61	66,65	1066
	Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	80,2	
Итого за завтрак:		589	21,1	25,17	76,13	615,39	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томаты, чеснок, соль йодиров.)	20/200	4,17	6,12	11,46	117,58	1000/998
	Котлета Домашняя с соусом крапным (говядина, свинина, батон., соль йод., сухарь панир., яйцо, масло раст., соус крапный ост.)	120	12,8	19,55	13,4	280,75	246
	90/30						
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодиров.)	150	5,42	4,07	31,8	185,45	307
	Кисель детский с витаминами «Витошка» (кисель с витаминами и кальцием «Витошка», вода)	200	0	0	21,39	85,56	902
	Хлеб пшеничный йодированный	26	1,95	0,26	13,26	63,18	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
Мандарин	155	1,24	0,31	11,63	54,25		
Итого за обед:		891	26,9	30,55	110,86	825,89	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томаты, чеснок, соль йодиров.)	20/200	4,17	6,12	11,46	117,58	1000/998
	Котлета Домашняя с соусом крапным (говядина, свинина, батон., соль йод., сухарь панир., яйцо, масло раст., соус крапный ост.)	120	12,8	19,55	13,4	280,75	246
	90/30						
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодиров.)	150	5,42	4,07	31,8	185,45	307
	Кисель детский с витаминами «Витошка» (кисель с витаминами и кальцием «Витошка», вода)	200	0	0	21,39	85,56	902
Хлеб пшеничный йодированный	26	1,95	0,26	13,26	63,18	-	

Узел		Компот из кураги с вит С (курага, сахар, лимон, кислота, аскорб. кислоты)	200	0,99	0,06	18,36	77,94	669а	
		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	664,85		
Возрастная категория: 12 лет и старше									
		Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томаты, пшеница, чеснок, соль подпр.)	10/200	3,98	5,84	10,94	112,24	1000/998	
		Жаркое из индейки (филе индейки, картофель, лук репч., масло растит., томат, соль подпр.) 65/200	265	24,59	8,82	25,41	279,44	1006	
Обед		Компот из кураги с вит С (курага, сахар, лимон, кислота, аскорб. кислоты)	200	0,99	0,06	18,36	77,94	669а	
		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	664,85		
		Рогалик сахарный (конд.пех) (мука, масло сл., яйцо, сахар-песок, соль, соль йод.)	60	4,8	15,9	36,4	295,6	385	
Полдник		Чай с молоком (чай, молоко)	50/150	1,36	1,41	2,14	26,69	603	
		Мармелад желтый	30	1,4	0,4	22,8	100,4	-	
Итого за полдник:			290	7,56	17,71	61,34	422,69		
Итого за день 6. Возрастная категория: 7-11 лет									
Итого за день 6. Возрастная категория: 12 лет и старше									
День 7									
Возрастная категория: 7-11 лет									
		Запеканка творожная с рисом со стученым молоком (творог 5%, сахар-песок, крупа рисовая, яйцо, масло раст., сахар паниров., сметана, стученное молоко) 160/30	190	22,06	10,61	53,29	396,88	187	
Завтрак		Кофейный напиток заварочный (кофейный напиток, молоко, сахар)	200	1,51	1,13	12,61	66,65	1066	
		Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-	
		Яблоко	170	0,68	0,68	16,66	75,48	-	
Итого за завтрак:			585	26,13	12,67	95,31	599,76		
Возрастная категория: 12 лет и старше									

Завтрак	Запеканка творожная с рисом со ступенным молоком (творог 5%, сахар-песок, крупа рисовая, яйцо, масло раст., сахар паннров., сметана, ступенное молоко) 180/30	210	24,38	11,73	58,91	438,66	187
	Кофейный напиток этактовый (кофейный напиток, молоко, сахар)	200	1,51	1,13	12,61	66,65	1066
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Йогурт	164	0,66	0,66	16,07	72,82	-
Итого за завтрак:	599	28,43	13,77	100,34	638,88		
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Уха Рыбачья (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	15/200	4,27	7,83	12,7	138,4	17
	Ежик мясной с соусом красным (говядина, свинина, мука, морковь, крупа рисовая, хлеб, молоко, лук репч., яйцо, сахар паннр., соль йод., масло раст., соус) 80/30	110	10,69	14,88	8,44	210,44	222/370
	Грдин каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	6,2	4,74	37,98	219,36	632
	Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар, лимон, кислота, аскорб. кислота)	200	0,57	0	19,55	80,48	611а
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	-
Груша	133	0,53	0,4	13,7	60,52	-	
Итого за обед:	863	26,16	28,45	117,57	831		
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Уха Рыбачья (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	15/200	4,27	7,83	12,7	138,4	17
	Ежик мясной с соусом красным (говядина, свинина, мука, морковь, крупа рисовая, хлеб, молоко, лук репч., яйцо, сахар паннр., соль йод., масло раст., соус) 80/30	110	10,69	14,88	8,44	210,44	222/370
	Грдин каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	6,2	4,74	37,98	219,36	632
	Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар, Хлеб пшеничный йодированный	200	0,57	0	19,55	80,48	611а
	Хлеб ржаной	25	2,25	0,3	15,3	72,9	-
Груша	133	1,65	0,3	9,9	48,9	-	
		0,53	0,4	13,7	60,52	-	

Итого за обед:		863	26,16	28,45	117,57	831	
Полдник	Безыши по-школьному (мука пшени., дрожжи пресс., сахар-песок, соль, подир., говядина, лук репч., масло растит.)	80	9,3	10,51	18,17	204,47	19
	Чай с медом (Чай, мед, вода)	180/15	0,13	0	12,94	52,33	977
	Мандарины	118	0,94	0,23	8,85	41,3	-
Итого за полдник:		288	5,5	73,08	61,9	298,1	
Итого за день 7. Возрастная категория: 7-11 лет			57,79	114,2	274,78	1728,86	
Итого за день 7. Возрастная категория: 12 лет и старше			58,68	103,2	192,69	729,08	
День 8							

		Возрастная категория: 7-11 лет					
Завтрак	Каша молочная манная(жидкая) с маслом (Крупа манная, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	190/10	5,78	5,83	29,22	192,49	850
	Бутерброд с джемом и маслом (Джем, масло сл., хлеб пш.)	38/10/28	3,07	9,56	37,68	249,11	779
	Чай с молоком. (Чай, молоко, вода)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	
	Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	80,2	
Итого за завтрак:		577	10,81	17	88,04	548,49	
		Возрастная категория: 12 лет и старше					

		Возрастная категория: 12 лет и старше					
Завтрак	Каша молочная манная(жидкая) с маслом (Крупа манная, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	190/10	5,78	5,83	29,22	192,49	850
	Бутерброд с джемом и маслом (Джем, масло сл., хлеб пш.)	41/10/28	3,19	9,94	39,17	258,94	779
	Чай с молоком. (Чай, молоко, вода)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	
	Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	80,2	
Итого за завтрак:		579	10,93	17,38	89,53	558,32	
		Возрастная категория: 7-11 лет					

		Возрастная категория: 7-11 лет					
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	12,84	982
	Расолильник Ленинградский с фрикадельками мясными (фрикадельки для супа, крупа перловая, картофель, морковь, лук репч., томат паста, масло подсолн., отуши солен., соль йод.)	30/200	3,7	6,86	14,38	134,07	167/1067
	Мясо тушеное с морковью и луком (говядина, морковь, лук репч., масло подсолн., томат.паста, мука пшени., соль йодир.) 45/70	115	13,66	15,98	5,23	219,41	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 гидроованный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Итого за обед:	830	27,93	28,4	93,85	742,71	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	12,84	982
	Расходник Ленинградский с фрикадельками мясными (фрикадельки для супа, крупа перловая, картофель, морковь, лук репч., томат паста, масло подсолн., огуры солен., соль йодл.)	30/200	3,7	6,86	14,38	134,07	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.)	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 гидроованный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Итого за обед:	830	27,93	28,4	93,85	742,71	-
	Хот-дог закрытый	100	10,74	15,39	30,83	304,79	589
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0	0	9,08	36,32	663
Яблоко свежее	120	0,48	0,48	11,76	53,28	-	
Итого за полдник:	420	9,04	8,035	51,56	394,39	-	
Итого за день 8. Возрастная категория: 7-11 лет		9,57	8,435	65,26	1685,59	-	
Итого за день 8. Возрастная категория: 12 лет и старше		11,29	8,535	80,46	1695,42	-	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Каша молочная рисовая с маслом. (Крупа рисовая, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	190/10	5,46	6,57	38,13	233,46	898
	Булерброд с сыром, маслом (сыр, масло слив., хлеб пшен.)	23/10/30	8,12	13,82	15,1	207,27	893
	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	431

	Банан	240	2,16	0,72	30,24	136,08		
Итого за завтрак:		703	15,78	21,11	92,66	613,73		
Возрастная категория: 12 лет и старше								
Завтрак	Каша молочная рисовая с маслом, (Крупа рисовая, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	240/10	6,82	8,2	47,66	291,82	898	
	Бутерброд с сыром,масло(сыр, масло слив.,Хлеб пшени.)	23/10/30	8,12	13,82	15,1	217,27	893	
	Чай с лимоном (чай, сахар,лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	431	
	Банан	250	2,24	0,75	31,5	1,41		
Итого за завтрак:		763	17,22	22,77	103,45	547,42		
Возрастная категория: 7-11 лет								
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	70	0,56	0,07	1,75	9,87	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	11,9	20,08	13	280,26	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,	200	0,1	0,43	21,06	88,51	435	
	Хлеб пшеничный йодированный	33	2,48	0,33	16,83	80,19		
Итого за обед:		788	23,44	40,93	92,85	833,38		
Возрастная категория: 12 лет и старше								
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	70	0,56	0,07	1,75	9,87	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	11,9	20,08	13	280,26	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)									
Итого за обед:									
Хлеб пшеничный йодированный	200	0,1	0,43	21,06	88,51	435			
	33	2,48	0,33	16,83	80,19	-			
Итого за обед:	788	23,44	40,93	92,85	833,38				
Подлик									
Булочка "Вертуга с яблоками"	80	4,84	7,43	31,66	212,96	333			
Молоко питьевое	200	5,34	4,8	9,4	102,16	106			
Мандарины	120	0,96	0,24	9	42				
Итого за день 9. Возрастная категория: 7-11 лет	400	11,14	12,47	50,06	357,12				
Итого за день 9. Возрастная категория: 12 лет и старше									
День 10									
Возрастная категория: 7-11 лет									
Йогурт вареное (1 шт.)	40	5,08	4,6	0,28	62,84	776			
Каша молочная пшеничная с маслом (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	160/5	6,45	6,22	31,87	209,14	5158			
Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшен.) 20/30	50	5,71	4,06	19,13	135,91	868			
Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986			
Молоко питьевое в п/у	1/200	6	6,4	9,4	120	-			
Итого за завтрак:	655	25,06	22,95	73,9	603,08				
Возрастная категория: 12 лет и старше									
Завтрак									
Йогурт вареное (1 шт.)	40	5,08	4,6	0,28	62,84	766			
Каша молочная пшеничная с маслом (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	190/10	7,82	7,54	38,63	253,63	515			
Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшен.) 20/26	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			
Молоко питьевое в п/у	1/200	6	6,4	9,4	120	-			
Итого за завтрак:	686	25,98	23,95	79,13	636,7				
Возрастная категория: 7-11 лет									
Суп лапша-домашняя с фаршем (говядина, лапша Ролтон, лук репч., морковь, масло растит., соль йодир.)									
Фрикадельки рыбные с маслом (горбуша ва., хлеб пшен., лук репч., яйцо соль йод., масло сл.) 80/10	15/200	3,64	5,54	10,26	105,42	694/998			
	90	12,25	7,45	6,59	142,4	651			

Обед	Рис с ОВОЩАМИ без томата (крупа рисовая, морковь, лук репч., масло слив. соль, кол.)	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	21	1,39	0,25	8,32	41,08	-
	Мандарин	134	1,07	0,27	10,05	46,9	-
Итого за обед:	840	25,38	29,31	83,79	700,34		
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Суп лапша-домашняя с фаршем (говядина, лапша Болтон., 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., уйца соль, кол., масло сл.) 80/10	90	12,25	7,45	6,59	142,4	651
	Рис с ОВОЩАМИ без томата (крупа рисовая, морковь, лук репч., масло слив. соль, кол.)	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	21	1,39 /	0,25	8,32	41,08	-
	Мандарин	134	1,07	0,27	10,05	46,9	-
	Итого за обед:	840	25,38	29,31	83,79	700,34	
	Пирожки печенье с мясом и рисом	90	11,03	10,29	33,82	272,14	60,04
	Чай с САХАРОМ (чай, сахар-песок)	200	0	0	9,08	36,32	663
Мармелад желейный	30	0,035	0	27,79	112,35	-	
Итого за полдник:	320	9,04	8,035	51,56	420,81		
Итого за День 9. Возрастная категория: 7-11 лет							
Итого за День 9. Возрастная категория: 12 лет и старше							
Среднее значение за период по завтракам 7-11 лет			12,789	11,308	65,527	423,449	
Среднее значение за период по обедам 7-11 лет			26,655	15,74375	62,5625	464,095	
Среднее значение за период по полдникам 7-11 лет			8,111	11,045	46,363	341,779	
Среднее значение за период по завтракам 12 лет и старше			13,747	11,53	64,368	640,397	
Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше			20,993	8,062	38,358	216,3	
Среднее значение за период по полдникам 12 лет и старше			7,9653	11,058	47,051	321,743	