

«Согласовано»  
Директор

"19" декабря 2022г.



«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		
<b>Неделя 4</b>							
<b>День 1</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
Завтрак	Яйцо вареное	1 шт.	5,08	4,6	0,28	62,84	776
	Каша молочная кукурузная с маслом (крупа кукурузная, молоко, сахар-песок, соль вод., масло слив.)	150/4	5,25	4,57	37,72	201,13	623
	Бутерброд с сыром (сыр Российский, хлеб пшени.)	13/33	5,48	4,16	16,83	127,51	-
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>440</b>	<b>12,55</b>	<b>10,4</b>	<b>67,77</b>	<b>466,67</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
Завтрак	Яйцо вареное	1 шт.	5,08	4,6	0,28	62,84	776
	Каша молочная кукурузная с маслом (крупа кукурузная, молоко, сахар-песок, соль вод., масло слив.)	150/4	5,25	4,57	37,72	201,13	623
	Бутерброд с сыром (сыр Российский, хлеб пшени.)	13/33	5,48	4,16	16,83	127,51	-
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>440</b>	<b>12,55</b>	<b>10,4</b>	<b>67,77</b>	<b>466,67</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
	Щи по - уральски из свежей капусты с фаршем (фарш говяж., крупа перловая, лук репч., морковь, капуста св., масло подсолн., соль подпр., томат. паста)	15/200	4,69	6,26	5,68	97,77	154/998

	Террин из горбуши с маслом сл. (горбуша, молоко, яйцо, соль йод., масло слив.) 85/10	95	15,39	12,14	1,16	175,47	995
	Рис отварной (крупа рисовая, вода, масло сл., соль йод.)	170	4,09	5,42	41,3	230,33	552
	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	21	1,39	0,25	8,32	41,08	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>731</b>	<b>27,81</b>	<b>24,37</b>	<b>91,16</b>	<b>695,15</b>	<b>-</b>
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
	Щи по - уральски из свежей капусты с фаршем (фарш говяж., 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, соль йод., масло слив.) 85/10	105	17,01	13,42	1,28	193,94	995
	Рис отварной (крупа рисовая, вода, масло сл., соль йод.)	200	4,81	6,38	48,59	270,98	552
	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	-
<b>Итого за обед:</b>			<b>31,94</b>	<b>28,32</b>	<b>103,58</b>	<b>796,88</b>	
<b>Полдник</b>	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	-
<b>Итого за полдник:</b>		<b>488</b>	<b>6,49</b>	<b>13,45</b>	<b>80,71</b>	<b>470,68</b>	
<b>Итого за день 1. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>46,85</b>	<b>48,22</b>	<b>239,64</b>	<b>1632,5</b>	

<b>Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>				<b>50,98</b>	<b>52,17</b>	<b>252,06</b>	<b>1734,23</b>	
<b>День 2</b>								
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>								
<b>Завтрак</b>	Каша молочная ячневая с маслом (крупя 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	-	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>482</b>	<b>14,43</b>	<b>13,5</b>	<b>83,82</b>	<b>536,14</b>		
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>								
<b>Завтрак</b>	Каша молочная ячневая с маслом (крупя 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	-	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>482</b>	<b>14,43</b>	<b>19,91</b>	<b>83,82</b>	<b>536,14</b>		
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>								
<b>Обед</b>	Закуска порционная (огурцы свежие)	70	0,56	0,07	1,75	9,87	982	
	Суп картофельный с бобовыми, с фаршем (фарш говяж., картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., соль йод.)	20/200	8,64	7,45	14,63	160,08	157/998	
	Индейка тушеная с морковью и луком (филе индейки, морковь, лук репч., масло раст., мука, томат паста, соль йод.) 50/70	120	16,38	6,89	5,46	149,4	1004	
	Перловка отварная (крупя перловая, вода, соль йод., масло сливочное.)	150	4,28	3,83	29,57	169,79	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	35	2,63	0,35	17,85	85,05	-
	Хлеб ржаной	34	2,24	0,41	13,46	66,5	
<b>Итого за обед:</b>		<b>829</b>	<b>34,83</b>	<b>19,43</b>	<b>103,78</b>	<b>729,2</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Обед</b>	Закуска порционная (огурцы свежие)	100	0,8	0,1	2,5	14,1	982
	Суп картофельный с бобовыми, с фаршем (фарш говяж.,картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., соль йод.)	25/250	10,8	9,31	18,28	200,1	157/998
	Индейка тушеная с морковью и луком (филе индейки, морковь, лук репч., масло раст. ,мука, томат паста, соль йод.) 50/70	120	16,38	6,89	5,46	149,4	1004
	Перловка отварная (крупа перловая, вода, соль йод., масло сливочное.)	200	5,7	5,1	39,42	226,38	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	35	2,63	0,35	17,85	85,05	-
	Хлеб ржаной	33	2,18	0,4	13,07	64,55	
<b>Итого за обед:</b>			<b>38,59</b>	<b>22,58</b>	<b>117,64</b>	<b>828,09</b>	
<b>Полдник</b>	Круассан с молоком сгущенным	50	4,04	11,71	22,82	212,83	866
	Чай черный	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
	Мандарин	183	1,46	0,36	13,73	64,05	
<b>Итого за полдник:</b>		<b>433</b>	<b>5,69</b>	<b>12,11</b>	<b>36,58</b>	<b>278,21</b>	
<b>Итого за день 2. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>54,95</b>	<b>45,04</b>	<b>224,18</b>	<b>1543,55</b>	
<b>Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>58,71</b>	<b>54,6</b>	<b>238,04</b>	<b>1642,44</b>	
<b>День 3</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							

<b>Завтрак</b>	Каша молочная пшеничная с маслом (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок,масло сл., соль йод.)	180/7	7,3	7,54	35,87	240,76	515
	Чай с лимоном (чай, сахар-песок, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	431
	Хлеб пшеничный йодированный	29	2,17	0,3	14,79	70,47	-
	Печенье Зайчики	100	7,84	26,29	58,43	501,79	1015
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>516</b>	<b>17,35</b>	<b>34,13</b>	<b>118,28</b>	<b>849,94</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша молочная пшеничная с маслом (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок,масло сл., соль йод.)	180/7	7,3	7,54	35,87	240,76	515
	Чай с лимоном (чай, сахар-песок, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	431
	Хлеб пшеничный йодированный	29	2,17	0,3	14,79	70,47	-
	Печенье Зайчики	100	7,84	26,29	58,43	501,79	1015
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>516</b>	<b>17,35</b>	<b>34,13</b>	<b>118,28</b>	<b>849,94</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Обед</b>	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 домашняя с соусом (говядина, свинина, хлеб, лук реп., яйцо, сухари, соль йод., масло раст., соус кр.осн.) 90/30	120	12,52	20,51	11,16	279,31	246a
	Пюре овощное (картофель, морковь, молоко, масло слив., соль йод.)	150	2,98	5,87	18,63	139,27	867
	Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон, вода)	200	0,21	0,07	13,13	53,99	667
	Хлеб пшеничный йодированный	23	1,73	0,23	11,73	55,89	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Яблоко свежее	140	0,56	0,56	13,72	62,16	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>878</b>	<b>23,58</b>	<b>33,74</b>	<b>88,01</b>	<b>750</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							

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 домашняя с соусом (говядина, свинина, хлеб, лук реп., яйцо, сухари, соль йод., масло раст., соус кр.осн.) 90/30	120	12,52	20,51	11,16	279,31	246a
	Пюре овощное (картофель, морковь, молоко, масло слив., соль йод.)	200	3,97	7,83	24,84	185,69	867
	Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон, вода)	200	0,21	0,07	13,13	53,99	667
	Хлеб пшеничный йодированный	36	2,7	0,36	18,36	87,48	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
	Яблоко свежее	171	0,68	0,68	16,76	75,92	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>935</b>	<b>27,37</b>	<b>37,6</b>	<b>110,72</b>	<b>890,72</b>	
Полдник	Пирожки печеные с картофелем (мука, сахар-песок, масло сл, яйцо, картофель, лук репчат., масло раст., соль йодир.)	80	5,6	5,07	32,88	199,63	60
	Компот из кураги с вит С (курага, сахар, лимон.кислота, аскорб. кислота)	200	0,99	0,06	18,36	77,94	<b>669a</b>
	Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	80,2	
<b>Итого за полдник:</b>		<b>380</b>	<b>7,19</b>	<b>5,33</b>	<b>70,24</b>	<b>357,77</b>	
<b>Итого за день 3. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>48,12</b>	<b>73,2</b>	<b>276,53</b>	<b>1957,71</b>	
<b>Итого за день 3. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>51,91</b>	<b>77,06</b>	<b>299,24</b>	<b>2098,43</b>	
<b>День 4</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
Завтрак	Каша молочная «Улыбка» с маслом (крупа рисовая, крупа овсяная Геркулес, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йодир., масло сл.)	150/6	5,31	6,67	29,26	198,39	53a
	Сыр в индивидуальной упаковке	1 шт	1,37	2,98	0,88	35,82	-

	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0	0	9,08	36,32	663
	Хлеб пшеничный йодированный	23	1,8	0,24	12,24	58,32	-
	Булочка Гребешок с повидлом	60	34,85	4,87	4,11	199,82	332
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>456</b>	<b>43,33</b>	<b>14,76</b>	<b>55,57</b>	<b>528,67</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша молочная «Улыбка» с маслом (крупа рисовая, крупа овсяная Геркулес, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йодир., масло сл.)	150/6	5,31	6,67	29,26	198,39	53а
	Сыр в индивидуальной упаковке	1 шт	1,37	2,98	0,88	35,82	-
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0	0	9,08	36,32	663
	Хлеб пшеничный йодированный	23	1,8	0,24	12,24	58,32	-
	Булочка Гребешок с повидлом	60	34,85	4,87	4,11	199,82	332
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>456</b>	<b>43,33</b>	<b>14,76</b>	<b>55,57</b>	<b>528,67</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Обед</b>	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)	25/200	4,47	8,2	13,3	144,83	17
	Тефтели I вариант с соусом крас.осн. (говядина, лук, хлеб, мука, соль йод., масло подсолн., вода, соус кр.) 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	24	1,8	0,24	12,24	58,32	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>829</b>	<b>22,34</b>	<b>23,46</b>	<b>109,38</b>	<b>737,97</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							

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)	30/250	5,56	10,2	16,55	180,24	17
	Тефтели I вариант с соусом крас.осн. (говядина, лук, хлеб, мука, соль йод., масло подсолн., вода, соус кр.) 80/30.	120	8,56	10,45	12,04	176,45	193
	Гарнир Забава (крупа гречневая, крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	200	6,17	5,63	47,41	264,99	310
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С (смесь сухофруктов, вода, сахар, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	200	0,57	0	19,55	80,48	611
	Хлеб пшеничный йодированный	22	1,65	0,22	11,22	53,46	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>960</b>	<b>23,83</b>	<b>26,74</b>	<b>114,69</b>	<b>794,74</b>	
Полдник	Маффин шоколадный « Нежный»	50	2,97	7,47	26,13	183,65	900
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	2,63	0,35	17,85	26,69	603
	Груша свежая	143	0,57	0,43	14,72	65,06	
<b>Итого за полдник:</b>		<b>393</b>	<b>3,54</b>	<b>7,9</b>	<b>40,85</b>	<b>275,4</b>	
<b>Итого за день 4. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>69,21</b>	<b>46,12</b>	<b>205,8</b>	<b>1542,04</b>	
<b>Итого за день 4. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>70,7</b>	<b>49,4</b>	<b>211,11</b>	<b>1598,81</b>	
<b>День 5</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
Завтрак	Каша молочная гречневая с маслом (гр.гречневая, молоко, сахар-песок, масло сл, соль йодир.)	200/10	7,16	9,16	37,19	259,8	515
	Бутерброд с джемом (джем, хлеб пшен. йодирован.)	20/40	3,1	0,4	34,72	154,88	779
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>470</b>	<b>12,08</b>	<b>11,23</b>	<b>85,13</b>	<b>489,87</b>	



Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Каша молочная гречневая с маслом (кр.гречневая, молоко, сахар-песок, масло сл, соль йодир.)	200/10	7,16	9,16	37,19	259,8	515
	Бутерброд с джемом (джем, хлеб пшен. йодирован.)	20/40	3,1	0,4	34,72	154,88	779
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>470</b>	<b>12,08</b>	<b>11,23</b>	<b>85,13</b>	<b>489,87</b>	
Обед	Рассольник Ленинградский с фаршем (фарш говяж., крупа перловая, картофель, морковь, лук репч., томат паста, масло подсолн., огурцы солен., соль йод.)	20/200	4,18	5,92	13,62	129,52	167/998
	Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, мука, соль йод., масло подс.)50/50	100	11,7	12,47	3,59	176,43	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.)	200/4	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	
	Яблоко свежее	141	0,56	0,56	13,82	62,6	
<b>Итого за обед:</b>		<b>870</b>	<b>24,31</b>	<b>23,95</b>	<b>87,28</b>	<b>669,97</b>	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Рассольник Ленинградский с фаршем (фарш говяж., 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, лук репч., томат паста, мука, соль йод., масло подс.)50/50	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.)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	431
	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	152	0,61	0,61	14,9	67,49	
<b>Итого за обед:</b>		<b>1064</b>	<b>29,15</b>	<b>28,83</b>	<b>101,08</b>	<b>780,31</b>	
<b>Полдник</b>	Хачапури с сыром (мука, молоко, сахар-песок, масло сл., яйцо, дрожжи, сыр Российский, масло поде., соль йод.)	75	12,64	13,79	21,25	259,64	672
	Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая «Витошка, вода.)	200	0	0	19,4	77,6	1014
<b>Итого за полдник:</b>		<b>275</b>	<b>12,64</b>	<b>13,79</b>	<b>40,65</b>	<b>337,24</b>	
<b>Итого за день 5. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>49,03</b>	<b>48,97</b>	<b>213,06</b>	<b>1497,08</b>	
<b>Итого за день 5. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>53,87</b>	<b>53,85</b>	<b>226,86</b>	<b>1607,42</b>	
<b>неделя 1</b>							
<b>день 7</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Завтрак</b>	Яйцо вареное	1 шт.	-	4,6	0,28	62,84	776
	Каша молочная овсяная Геркулес с маслом (крупа геркулесовая, молоко, сахар-песок., соль йод., масло слив.)	150/5	6,34	5,34	41,79	183,46	623
	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	2,33	0,31	15,81	60,75	516a
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>437</b>	<b>11,86</b>	<b>14,9</b>	<b>71,98</b>	<b>418,06</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Завтрак</b>	Яйцо вареное	1 шт.	-	4,6	0,28	62,84	776

	Каша молочная овсяная Геркулес с маслом (крупа геркулесовая, молоко, сахар-песок., соль йод., масло слив.)	150/5	6,34	5,34	41,79	183,46	623
	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	2,33	0,31	15,81	60,75	516a
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>11,86</b>	<b>14,9</b>	<b>71,98</b>	<b>418,06</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Обед</b>	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 поде. 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	-
	<b>Итого за обед:</b>		<b>827</b>	<b>26,1</b>	<b>29,21</b>	<b>107,73</b>	<b>798,16</b>
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Обед</b>	Суп-лапша домашняя с фаршем ( 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 поде. 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.)	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 БХП	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной БХП	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
	Мандарин	137	1,1	0,27	10,28	47,95	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>962</b>	<b>29,91</b>	<b>31,85</b>	<b>129,26</b>	<b>923,35</b>	
<b>Полдник</b>	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	1/100	0,75	0,75	18,42	80,2	
<b>Итого за полдник:</b>		<b>370</b>	<b>5,89</b>	<b>6,78</b>	<b>73,66</b>	<b>375,53</b>	
<b>Итого за день 7. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>43,85</b>	<b>50,89</b>	<b>253,37</b>	<b>1591,75</b>	
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 8</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша молочная гречневая с маслом (кп.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
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>412</b>	<b>5,35</b>	<b>5,51</b>	<b>49,24</b>	<b>422,89</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша молочная гречневая с маслом (кп.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

<b>Итого за завтрак:</b>		<b>412</b>	<b>5,35</b>	<b>5,51</b>	<b>49,24</b>	<b>422,89</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Обед</b>	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	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>790</b>	<b>31,58</b>	<b>28,71</b>	<b>79,9</b>	<b>704,14</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Обед</b>	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	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>953</b>	<b>37,11</b>	<b>32,04</b>	<b>103,79</b>	<b>851,9</b>	

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	
<b>Итого за полдник:</b>		<b>452</b>	<b>7,01</b>	<b>9,42</b>	<b>84,62</b>	<b>451,44</b>	
<b>Итого за день 8. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>43,94</b>	<b>43,64</b>	<b>213,76</b>	<b>1578,47</b>	
<b>Итого за день 8. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>49,47</b>	<b>46,97</b>	<b>237,65</b>	<b>1726,23</b>	
<b>День 9</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
Завтрак	Каша молочная кукурузная с маслом (крупка кукурузная, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йодир, масло слив.)	150/5	5,26	5,12	34,74	181,2	623a
	Бутерброд с маслом (масло слив., хлеб пшеничный йодированный)	12/20	1,97	4,9	13,14	104,5	778
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0	0	9,08	36,32	663
	Булочка обсыпная (мука, сахар, масло слив., дрожжи, соль йод, повидло фрукт)	75	5,05	8,93	42,04	268,73	340
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>462</b>	<b>12,28</b>	<b>18,95</b>	<b>99</b>	<b>590,75</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
Завтрак	Каша молочная кукурузная с маслом (крупка кукурузная, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йодир, масло слив.)	150/5	5,26	5,12	34,74	181,2	623a
	Бутерброд с маслом (масло слив., хлеб пшеничный йодированный)	12/20	1,97	4,9	13,14	104,5	778
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0	0	9,08	36,32	663
	Булочка обсыпная (мука, сахар, масло слив., дрожжи, соль йод, повидло фрукт)	75	5,05	8,93	42,04	268,73	340
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>462</b>	<b>12,28</b>	<b>18,95</b>	<b>99</b>	<b>590,75</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							

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 рыбная с маслом (минтай сух.панир., крупа манная, соль йод.,масло раст., масло сл.) 90/10	95	14,76	9,54	14,4	202,5	626a
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	150	3,09	4,47	20,1	132,99	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	159	0,64	0,64	15,58	70,6	
<b>Итого за обед:</b>		<b>884</b>	<b>27,68</b>	<b>21,14</b>	<b>106,43</b>	<b>726,68</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
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 рыбная 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
	Пюре картофельное б	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	127	0,51	0,51	12,45	56,39	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>947</b>	<b>30,03</b>	<b>23,97</b>	<b>111,03</b>	<b>780,02</b>	
Полдник	Хачапури с сыром (мука, молоко, сахар-песок, масло сл., яйцо, дрожжи, сыр Российский, масло подс., соль йод.)	75	12,64	13,79	21,25	259,64	672
	Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая «Витошка, вода.)	200	0	0	19,4	77,6	1014

<b>Итого за полдник:</b>		<b>275</b>	<b>12,64</b>	<b>13,79</b>	<b>40,65</b>	<b>337,24</b>	
<b>Итого за день 9. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>52,6</b>	<b>53,88</b>	<b>246,08</b>	<b>1654,67</b>	
<b>Итого за день 9. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>54,95</b>	<b>56,71</b>	<b>250,68</b>	<b>1708,01</b>	
<b>День 10</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша молочная Боярская (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, изюм, соль йод., масло слив.)	150	6,05	13,37	31,98	272,48	527
	Бутерброд с джемом (джем, хлеб пшен. йодирован.)	28/49	2,49	0,3	50,38	210,2	779
	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	431
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>431</b>	<b>8,58</b>	<b>13,67</b>	<b>91,55</b>	<b>519,6</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша молочная Боярская (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, изюм, соль йод., масло слив.)	150	6,05	13,37	31,98	272,48	527
	Бутерброд с джемом (джем, хлеб пшен. йодирован.)	28/49	2,49	0,3	50,38	210,2	779
	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	431
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>431</b>	<b>8,58</b>	<b>13,67</b>	<b>91,55</b>	<b>519,6</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Обед</b>	Закуска порционная (огурцы свежие)	60	0,48	0,06	1,5	8,46	982
	Суп картофельный с фаршем (фарш говяж., картофель, морковь, лук репч., масло раст., соль йод.)	10/200	4,15	3,81	14,58	109,23	698/998
	Плов из говядины с овощами (говядина, рис, морковь, лук реп., масло раст., томат, соль йод.)	55/165	20,08	30,21	43,46	526	523
	Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар, лимон. кислота, аскорб. кислота)	180	0,51	0	17,6	72,43	611a
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-



	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>710</b>	<b>28,04</b>	<b>34,52</b>	<b>95,26</b>	<b>803,84</b>	-
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Обед</b>	Закуска порционная (огурцы свежие)	100	0,8	0,1	2,5	14,1	982
	Суп картофельный с фаршем (фарш говяж., картофель, морковь, лук репч., масло раст., соль йод.)	10/250	5,14	4,72	18,05	135,24	698/998
	Плов из говядины с овощами (говядина, рис, морковь., лук реп., масло раст., томат, соль йод.)	75/215	24,18	36,38	52,35	633,59	523
	Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар, лимон.кислота, аскорб. кислота)	200	0,57	0	19,55	80,48	611a
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	22	1,45	0,26	8,71	43,03	
<b>Итого за обед:</b>		<b>877</b>	<b>34,39</b>	<b>41,76</b>	<b>116,46</b>	<b>979,34</b>	-
<b>Полдник</b>	Булочка Кроха	75	6,05	5,86	47,03	265,06	60
	Молоко питьевое	200	5,12	0,04	0,03	91,94	106
	Яблоко свежее	127	0,51	0,51	12,44	56,38	
<b>Итого за полдник:</b>		<b>402</b>	<b>11,17</b>	<b>5,9</b>	<b>47,06</b>	<b>413,38</b>	
<b>Итого за день 10. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>47,79</b>	<b>54,09</b>	<b>233,87</b>	<b>1736,82</b>	
<b>День 11</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша молочная «Улыбка» с маслом ( крупа рисовая, крупа овсяная Геркулес,молоко 3,2%, сахар-песок, соль йодир., масло сл.)	180/5	6,36	6,81	35,07	227,04	53a
	Бутерброд с маслом ( масло сл.,хлеб пшен. йодир.)	19/45	3,53	10,78	23,21	203,97	868
	Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>449</b>	<b>11,71</b>	<b>19,26</b>	<b>71,5</b>	<b>506,2</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша молочная «Улыбка» с маслом ( крупа рисовая, крупа овсяная Геркулес,молоко 3,2%, сахар-песок, соль йодир., масло сл.)	180/5	6,36	6,81	35,07	227,04	53a

	Бутерброд с маслом (масло сл., хлеб пшен. йодир.)	19/45	3,53	10,78	23,21	203,97	868
	Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>449</b>	<b>11,71</b>	<b>19,26</b>	<b>71,5</b>	<b>506,2</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Обед</b>	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	
<b>Итого за обед:</b>		<b>897</b>	<b>25,35</b>	<b>32,24</b>	<b>110,92</b>	<b>835,16</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Обед</b>	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	

<b>Итого за обед:</b>		<b>1010</b>	<b>27,89</b>	<b>34,72</b>	<b>123,75</b>	<b>919,05</b>	
<b>Полдник</b>	Пирожки печеные с мясом и рисом (тесто слоб., фарш мясной с рисом, яйцо, масло раст.)	75	9,2	8,58	28,19	226,78	60
	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	431
	Мандарин	170	1,35	0,34	12,75	59,5	
<b>Итого за полдник:</b>		<b>449</b>	<b>10,55</b>	<b>8,92</b>	<b>40,94</b>	<b>323,2</b>	
<b>Итого за день 11. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>47,61</b>	<b>60,42</b>	<b>223,36</b>	<b>1664,56</b>	
<b>Итого за день 11. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>50,15</b>	<b>62,9</b>	<b>236,19</b>	<b>1748,45</b>	
<b>День 12 (суббота)</b>							
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша молочная манная с маслом (крупа манная, молоко, соль йодир., сахар-песок, масло слив.)	180/5	6,2	13,22	31,977	251	1049
	Бутерброд с сыром и маслом (сыр, масло слив., хлеб)20/10/30	60	8,11	8,77	22,07	199,67	788
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>16,13</b>	<b>23,66</b>	<b>67,267</b>	<b>738</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Обед</b>	Закуска порционная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	21,4	982
	Суп картофельный с макаронными изделиями, с фаршем (говядина, картофель, лапша Роллтон, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит.)	15/250	5,72	5,01	18,27	141,1	893/998
	Кюфта по-московски с соусом (говядина, свинина, яйцо, лук репч., крупа рисовая, мука пшен., масло растит., соль йодир, соус красный основной)	75/25	13	19,43	7,95	258,67	209
	Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	180	4,33	5,74	43,73	243,88	552

	Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон)	200	0,21	0,07	13,13	53,99	667
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
Итого за обед			<b>27,56</b>	<b>30,94</b>	<b>107,55</b>	<b>818,91</b>	
<b>Итого за день 12. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>43,69</b>	<b>54,6</b>	<b>174,817</b>	<b>1556,91</b>	
Среднее значение за период по завтракам 7-11 лет			13,781	13,705	80,26	482,259	
Среднее значение за период по обедам 7-11 лет			21,144	21,91	76,515	588,591	
Среднее значение за период по полдникам 7-11 лет			7,226	8,847	51,502	329,689	
Среднее значение за период по завтракам 12 лет и старше			16,07881818	21,648182	80,936667	554,985	
Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше			37,48083333	30,477273	78,998	603,373	
Среднее значение за период по полдникам 12 лет и старше			7,761611095	16,884139	72,891806	480,933	