



«Согласовано»
Директор

"21" ноября 2022 г.



«Утверждаю»
Генеральный директор
МКП «Городской комбинат
Школьного питания»
Шахова А.М.

Меню приготавливаемых блюд, разработанное в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--|--|------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 4 | | | | | | | |
| День 1 | | | | | | | |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |
| Завтрак | Яйцо вареное | 1 шт. | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 62,84 | 337 |
| | Каша молочная кукурузная с маслом (крупа кукурузная, молоко, сахар-песок, соль йод., масло слив.) | 150/5 | 5,26 | 5,12 | 37,74 | 206,12 | 623 |
| | Бутерброд с сыром (хлеб, сыр.) | 13/22 | 3,99 | 2,84 | 13,38 | 95,13 | 868 |
| | Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар) | 200 | 1,82 | 1,67 | 13,22 | 75,19 | 986 |
| Итого за завтрак: | | 430 | 16,15 | 14,23 | 64,62 | 439,28 | - |
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | |
| Завтрак | Яйцо вареное | 1 шт. | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 62,84 | 337 |
| | Каша молочная кукурузная с маслом (крупа кукурузная, молоко, сахар-песок, соль йод., масло слив.) | 150/5 | 5,26 | 5,12 | 37,74 | 206,12 | 623 |
| | Бутерброд с сыром (хлеб, сыр.) | 13/22 | 3,99 | 2,84 | 13,38 | 95,13 | 868 |
| | Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар) | 200 | 1,82 | 1,67 | 13,22 | 75,19 | 986 |
| Итого за завтрак: | | 430 | 16,15 | 14,23 | 64,62 | 439,28 | - |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |
| | Щи по - уральски из свежей капусты с мясом (мясо гов., крупа перловая, лук репч., морковь, капуста св., масло подсолн., соль йодир., томат. паста) | 15/200 | 4,69 | 6,26 | 5,68 | 97,77 | 154/998 |
| | Террин из горбуши с маслом сл. (горбуша, молоко, яйцо, масло слив. соль йод.) 85/10 | 95 | 15,39 | 12,14 | 1,16 | 175,47 | 995 |

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

| | | | | | | | |
|--|---|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------|
| | Чай с молоком (чай,молоко, вода) | 200 | 1,36 | 1,41 | 2,14 | 26,69 | 1009 |
| | Зефир | 55 | 4,32 | 6,41 | 32,11 | 167,2 | - |
| Итого за завтрак: | | 482 | 14,43 | 19,91 | 83,82 | 536,14 | |
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | |
| Завтрак | Каша молочная ячневая с маслом (крупа ячневая, молоко, сахар, масло сл., соль йод.) | 180/5 | 6,17 | 5,66 | 32,32 | 204,98 | 898a |
| | Бутерброд с маслом (масло слив., хлеб) | 7/35 | 2,58 | 6,43 | 17,25 | 137,27 | 778 |
| | Чай с молоком (чай,молоко, вода) | 200 | 1,36 | 1,41 | 2,14 | 26,69 | 1009 |
| | Зефир | 55 | 4,32 | 6,41 | 32,11 | 167,2 | - |
| Итого за завтрак | | 482 | 14,43 | 19,91 | 83,82 | 536,14 | |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |
| Обед | Закуска порционная (огурцы свежие) | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,5 | 8,46 | 982 |
| | Суп картофельный с бобовыми, с фаршем (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., говядина) | 20/200 | 8,64 | 7,45 | 14,63 | 160,08 | 157/998 |
| | Кюфта по-Московски с соусом красным 75/30(говядина, свинина, лук, яйцо, крупа рисовая, вода, мука, соль, томатная паста.) | 105 | 13,65 | 20,4 | 8,35 | 271,6 | 209 |
| | Перловка отварная (крупа перловая, вода, соль, масло сливочное.) | 180 | 5,13 | 4,59 | 35,48 | 203,74 | 585 |
| | Компот из изюма с витамином С (изюм, сахар, лимонная кислота, аскорбиновая кислота, вода.) | 200 | 0,1 | 0,43 | 21,06 | 88,51 | 435 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 34 | 2,55 | 0,34 | 17,34 | 82,12 | - |
| | Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 0,3 | 9,9 | 48,9 | |
| Итого за обед: | | 764 | 32,2 | 33,57 | 108,26 | 863,41 | |
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | |
| Обед | Закуска порционная (огурцы свежие) | 100 | 0,8 | 0,1 | 2,5 | 14,1 | 982 |
| | Суп картофельный с бобовыми, с фаршем (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., говядина) | 25/250 | 10,8 | 9,31 | 18,28 | 200,1 | 157/998 |
| | Кюфта по-Московски с соусом красным 75/30(говядина, свинина, лук, яйцо, крупа рисовая, вода, мука, соль, томатная паста.) | 105 | 13,65 | 20,4 | 8,35 | 271,6 | 209 |

| | | | | | | | |
|---|--|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|------|
| | Перловка отварная (крупа перловая, вода, соль, масло сливочное.) | 180 | 5,13 | 4,59 | 35,48 | 203,74 | 585 |
| | Компот из изюма с витамином С (изюм, сахар, лимонная кислота, аскорбиновая кислота, вода.) | 200 | 0,1 | 0,43 | 21,06 | 88,51 | 435 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 32 | 2,4 | 0,32 | 16,32 | 77,76 | - |
| | Хлеб ржаной | 29 | 1,91 | 0,35 | 11,48 | 56,72 | - |
| Итого за обед: | | 845 | 34,79 | 35,5 | 113,47 | 912,53 | |
| Полдник | Пирожное Песочное под помадкой | 60 | 2,64 | 8,53 | 28,11 | 199,92 | 679 |
| | Чай черный | 200 | 0,19 | 0,04 | 0,03 | 1,33 | 1009 |
| | Мандарин | 190 | 1,52 | 0,38 | 14,25 | 66,5 | |
| Итого за полдник: | | 468 | 4,35 | 8,95 | 42,39 | 267,75 | |
| Итого за день 2. Возрастная категория: 7-11 лет | | | 50,98 | 62,43 | 234,47 | 1667,3 | |
| Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше | | | 53,57 | 64,36 | 239,68 | 1716,42 | |
| День 3 | | | | | | | |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |
| Завтрак | Каша молочная пшенная с маслом (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок,масло сл., соль йод.) | 180/5 | 6 | 6,46 | 35,89 | 230,8 | 515 |
| | Бутерброд с сыром и маслом (сыр, масло сл.,хлеб пшен. йодир.) | 15.10.1930 | 7,09 | 12,06 | 13,19 | 189,67 | 893 |
| | Чай с сахаром (чай, сахар-песок) | 200 | 0 | 0 | 9,08 | 36,32 | 663 |
| | Мармелад | 25 | 0,02 | 0 | 19,85 | 80,25 | |
| Итого за завтрак: | | 465 | 13,11 | 18,52 | 78,01 | 537,04 | |
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | |
| Завтрак | Каша молочная пшенная с маслом (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок,масло сл., соль йод.) | 180/5 | 6 | 6,46 | 35,89 | 230,8 | 515 |
| | Бутерброд с сыром и маслом (сыр, масло сл.,хлеб пшен. йодир.) | 15.10.1930 | 7,09 | 12,06 | 13,19 | 189,67 | 893 |
| | Чай с сахаром (чай, сахар-песок) | 200 | 0 | 0 | 9,08 | 36,32 | 663 |

| | | | | | | | |
|--|--|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|----------|
| | Мармелад | 25 | 0,02 | 0 | 19,85 | 80,25 | |
| Итого за завтрак: | | 465 | 13,11 | 18,52 | 78,01 | 537,04 | |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |
| Обед | Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат. паста, чеснок, соль йодир.) | 20/200 | 4,17 | 6,12 | 11,46 | 117,58 | 1000/998 |
| | Шницель мясной с соусом красным основным (мясо говядина, свинина, хлеб пшен., соль йод., сухарь панир., яйцо, масло раст, соус красный осн.) 90/30 | 120 | 13,36 | 21,62 | 13,62 | 302,5 | 1055 |
| | Пюре овощное (картофель, морковь, молоко, масло слив., соль йод.) | 180 | 3,58 | 7,04 | 22,36 | 167,12 | 867 |
| | Напиток из шиповника с лимоном (шиповник, сахар, лимон, вода) | 200 | 0,21 | 0,07 | 13,13 | 53,99 | 667 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 25 | 1,88 | 0,25 | 12,75 | 60,75 | - |
| | Хлеб ржаной | 21 | 1,39 | 0,25 | 8,32 | 41,08 | - |
| | Яблоко свежее | 165 | 0,66 | 0,66 | 16,17 | 73,26 | - |
| Итого за обед: | | 851 | 25,25 | 36,01 | 97,81 | 816,28 | |
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | |
| Обед | Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат. паста, чеснок, соль йодир.) | 30/250 | 5,31 | 7,79 | 14,59 | 149,65 | 1000/998 |
| | Шницель мясной с соусом красным основным (мясо говядина, свинина, хлеб пшен., соль йод., сухарь панир., яйцо, масло раст, соус красный осн.) 90/30 | 120 | 13,36 | 21,62 | 13,62 | 302,5 | 1055 |
| | Пюре овощное (картофель, морковь, молоко, масло слив., соль йод.) | 200 | 3,97 | 7,83 | 24,84 | 185,69 | 867 |
| | Напиток из шиповника с лимоном (шиповник, сахар, лимон, вода) | 200 | 0,21 | 0,07 | 13,13 | 53,99 | 667 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 35 | 2,63 | 0,35 | 17,85 | 85,05 | - |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 58,68 | - |
| | Яблоко свежее | 173 | 0,69 | 0,69 | 16,95 | 76,81 | - |
| Итого за обед: | | 892 | 28,15 | 38,71 | 112,86 | 912,37 | |

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

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

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

| | | | | | | | |
|---|--|-------------|---------------|--------------|---------------|----------------|---------|
| | Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 0,3 | 9,9 | 48,9 | |
| | Яблоко свежее | 141 | 0,56 | 0,56 | 13,82 | 62,6 | |
| Итого за обед: | | 873 | 24,31 | 23,95 | 87,28 | 652,97 | |
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | |
| Обед | Рассольник Ленинградский с фаршем (говядина, крупа перловая, картофель, морковь, лук репч., томат паста, масло подсолн., огурцы солен., соль йод.) | 20/250 | 5,13 | 7,27 | 16,72 | 152,82 | 167/998 |
| | Гуляш мясной (говядина, соль, масло.)60/60 | 120 | 14,04 | 14,97 | 4,31 | 208,12 | 550 |
| | Гарнир пшено отварное вязкое (крупа пшено, соль витаминизированная, масло сливочное, вода) | 180 | 4,72 | 5,27 | 26,23 | 171,23 | 843 |
| | Чай с лимоном (чай, вода, сахар, лимон.) | 200 | 0,04 | 0 | 9,19 | 36,92 | 431 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 35 | 2,63 | 0,35 | 17,85 | 85,05 | - |
| | Хлеб ржаной | 33 | 2,18 | 0,4 | 13,07 | 64,55 | - |
| | Яблоко свежее | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 66,6 | |
| Итого за обед: | | 1024 | 29,34 | 28,86 | 102,07 | 785,29 | |
| Полдник | Трубочка заварная | 50 | 4,6 | 9,8 | 27,3 | 216 | 131 |
| | Напиток из шиповника с лимоном (шиповник, сахар, лимон, вода) | 200 | 0,21 | 0,07 | 13,13 | 53,99 | 667 |
| | Мандарин | 154 | 1,23 | 0,3 | 11,55 | 53,9 | |
| Итого за полдник: | | 404 | 10,37 | 18,01 | 56,3 | 323,89 | |
| Итого за день 5. Возрастная категория: 7-11 лет | | | 155,15 | 59,03 | 221,36 | 1467,17 | |
| Итого за день 5. Возрастная категория: 12 лет и старше | | | 39,71 | 46,87 | 158,37 | 1109,18 | |
| Неделя 1 | | | | | | | |
| День 6 | | | | | | | |

| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |
|---------------------------------------|---|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|----------|
| Завтрак | Яйцо вареное | 1 шт. | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 62,84 | 337 |
| | Каша молочная овсяная Геркулес с маслом (крупа геркулесовая, молоко, сахар-песок., соль йод., масло слив.) | 150/5 | 5,88 | 6,58 | 25,18 | 183,46 | 898a |
| | Сыр в индивидуальной упаковке | 1 шт | 1,37 | 2,98 | 0,88 | 35,82 | - |
| | Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок) | 200 | 1,82 | 1,67 | 13,22 | 75,19 | 986 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 25 | 1,87 | 0,25 | 12,75 | 60,75 | - |
| Итого за завтрак: | | 557 | 16,02 | 16,08 | 52,31 | 418,06 | |
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | |
| Завтрак | Яйцо вареное | 1 шт. | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 62,84 | 337 |
| | Каша молочная овсяная Геркулес с маслом (крупа геркулесовая, молоко, сахар-песок., соль йод., масло слив.) | 150/5 | 5,88 | 6,58 | 25,18 | 183,46 | 898a |
| | Сыр в индивидуальной упаковке | 1 шт | 1,37 | 2,98 | 0,88 | 35,82 | - |
| | Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок) | 200 | 1,82 | 1,67 | 13,22 | 75,19 | 986 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 25 | 1,87 | 0,25 | 12,75 | 60,75 | - |
| Итого за завтрак: | | 573 | 16,02 | 16,08 | 52,31 | 418,06 | |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |
| Обед | Суп-лапша домашняя с фаршем (лапша домашняя роллтон, лук репч., морковь, масло раст, соль йодир.) | 20/200 | 3,72 | 5,67 | 10,5 | 107,88 | 694/998 |
| | Котлета Незнайка с соусом крас. осн (говядина, свинина,молоко, хлеб пш.йодир., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подсе. соль йдир.) 80/30 | 110 | 12,5 | 18,15 | 13,7 | 268,15 | 225a/370 |
| | Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.) | 150 | 6,2 | 4,74 | 37,98 | 219,36 | 632 |
| | Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая «Витошка, вода.) | 200 | 0 | 0 | 19,4 | 77,6 | 1014 |
| | Хлеб пшеничный йодированный БХП | 20 | 1,5 | 0,2 | 10,2 | 48,6 | - |
| | Хлеб ржаной БХП | 20 | 1,32 | 0,24 | 7,92 | 39,12 | - |
| | Мандарин | 107 | 0,86 | 0,21 | 8,03 | 37,45 | - |
| Итого за обед: | | 789 | 26,1 | 29,21 | 107,73 | 798,16 | |
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | |
| Обед | Суп-лапша домашняя с фаршем (фарш говяжий, лапша домашняя роллтон, лук репч., морковь, масло раст, соль йодир.) | 25/250 | 4,65 | 7,08 | 13,12 | 134,84 | 694/998 |

| | | | | | | | |
|---|---|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------|
| | Котлета Незнайка с соусом крас. осн (говядина, свинина,молоко, хлеб пш.йодир., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс. соль йдир. соус) 80/30 | 110 | 12,5 | 18,15 | 13,7 | 268,15 | 225a/370 |
| | Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.) | 180 | 7,43 | 5,69 | 45,58 | 263,23 | 632 |
| | Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая «Витошка, вода.) | 200 | 0 | 0 | 19,4 | 77,6 | 1014 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 2,25 | 0,3 | 15,3 | 72,9 | - |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 58,68 | - |
| | Мандарин | 137 | 1,1 | 0,27 | 10,28 | 47,95 | - |
| Итого за обед: | | 917 | 29,91 | 31,85 | 129,26 | 923,35 | |
| Полдник | Пряник Шоколадный | 70 | 4,95 | 5,99 | 55,21 | 294 | 416 |
| | Чай черный | 200 | 0,19 | 0,04 | 0,03 | 1,33 | 1009 |
| | Фруктовый десерт | 1 шт. | 0,75 | 0,75 | 18,42 | 80,2 | |
| Итого за полдник: | | 275 | 5,89 | 6,78 | 73,66 | 375,53 | |
| Итого за день 6. Возрастная категория: 7-11 лет | | | 48,01 | 52,07 | 233,7 | 1591,75 | |
| Итого за день 6. Возрастная категория: 12 лет и старше | | | 51,82 | 54,71 | 255,23 | 1716,94 | |
| День 7 | | | | | | | |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |
| Завтрак | Каша молочная гречневая с маслом (кр.гречневая, молоко, сахар-песок, масло сл, соль йодир.) | 150/5 | 5,35 | 5,51 | 27,85 | 182,39 | 515a |
| | Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшен. йодир.) | 22/35 | 6,51 | 4,63 | 21,8 | 154,94 | 868 |
| | Кисель детский « Витошка» (вода, кисель, Витошка) | 200 | 0 | 0 | 21,39 | 85,56 | 902 |
| Итого за завтрак: | | 573 | 11,86 | 10,14 | 71,04 | 422,89 | |
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | |
| Завтрак | Каша молочная гречневая с маслом (кр.гречневая, молоко, сахар-песок, масло сл, соль йодир.) | 150/5 | 5,35 | 5,51 | 27,85 | 182,39 | 515a |

| | | | | | | | |
|--|--|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------|
| | Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшен. йодир.) | 22/35 | 6,51 | 4,63 | 21,8 | 154,94 | 868 |
| | Кисель детский «Витошка» (вода, кисель, Витошка) | 200 | 0 | 0 | 21,39 | 85,56 | 902 |
| Итого за завтрак: | | 605 | 11,86 | 10,14 | 71,04 | 422,89 | |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |
| Обед | Закуска порционная (помидоры свежие) | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 12,84 | 982 |
| | Суп картофельный с бобовыми и с фаршем (фарш гов., картофель, горох, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит.) | 20/200 | 8,64 | 7,45 | 14,63 | 160,08 | 157/998 |
| | Мясо тушеное с морковью и луком (говядина, морковь, лук репч., масло подсол., томат, мука пшен., соль йодир.) 50/70 | 120 | 14,26 | 16,68 | 5,46 | 228,95 | 675 |
| | Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное, соль йод.) | 150 | 5,42 | 4,07 | 31,8 | 185,45 | 307 |
| | Чай с лимоном (чай, сахар, лимон) | 200/4 | 0,04 | 0 | 9,19 | 36,92 | 431 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 1,5 | 0,2 | 10,2 | 48,6 | - |
| | Хлеб ржаной | 16 | 1,06 | 0,19 | 6,34 | 31,3 | - |
| Итого за обед: | | 846 | 31,58 | 28,71 | 79,9 | 704,14 | |
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | |
| Обед | Закуска порционная (помидоры свежие) | 105 | 1,16 | 0,21 | 3,99 | 22,47 | 982 |
| | Суп картофельный с бобовыми и с фаршем (фарш гов., картофель, горох, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит.) | 20/250 | 10,6 | 9,14 | 17,95 | 196,46 | 157/998 |
| | Мясо тушеное с морковью и луком (говядина, морковь, лук репч., масло подсол., томат, мука пшен., соль йодир.) 50/70 | 120 | 14,26 | 16,68 | 5,46 | 228,95 | 675 |
| | Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное, соль йод.) | 200 | 7,22 | 5,42 | 42,4 | 247,26 | 307 |
| | Чай с лимоном (чай, сахар, лимон) | 200/4 | 0,04 | 0 | 9,19 | 36,92 | 431 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 2,25 | 0,3 | 15,3 | 72,9 | - |
| | Хлеб ржаной | 24 | 1,58 | 0,29 | 9,5 | 46,94 | - |
| Итого за обед: | | 965 | 37,11 | 32,04 | 103,79 | 851,9 | |

| | | | | | | | |
|---|---|------------|--------------|----------------|---------------|----------------|---------|
| Полдник | Ром-баба | 80 | 4,28 | 6,98 | 47,05 | 268,23 | 360 |
| | Чай с молоком (чай, молоко) | 200 | 1,36 | 1,41 | 2,14 | 26,69 | 603 |
| | Груша свежая | 172 | 1,37 | 1,03 | 35,43 | 156,52 | |
| Итого за полдник: | | 275 | 7,01 | 9,42 | 84,62 | 451,44 | |
| Итого за полдник: | | 275 | 9,04 | 8,035 | 51,56 | 314,6 | |
| Итого за день 7. Возрастная категория: 7-11 лет | | | 49,49 | 106,865 | 656,83 | 2263,76 | |
| Итого за день 7. Возрастная категория: 12 лет и старше | | | 52,03 | 109,345 | 669,66 | 2347,65 | |
| День 8 | | | | | | | |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |
| Завтрак | Каша молочная кукурузная с маслом (крупа кукурузная, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йодир, масло слив.) | 150/5 | 5,26 | 5,12 | 34,74 | 181,2 | 225a |
| | Бутерброд с маслом (масло слив., хлеб пшеничный йодированный) | дек.20 | 1,97 | 4,9 | 13,14 | 104,5 | 585 |
| | Чай с сахаром (чай, сахар-песок) | 200 | 0 | 0 | 9,08 | 36,32 | 667 |
| | Булочка обсыпная (мука, сахар, масло слив., дрожжи, соль йод, повидло фрукт) | 75 | 5,05 | 8,93 | 42,04 | 268,73 | - |
| Итого за завтрак: | | 545 | 12,28 | 18,95 | 99 | 590,75 | - |
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | |
| Завтрак | Каша молочная кукурузная с маслом (крупа кукурузная, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йодир, масло слив.) | 150/5 | 5,26 | 5,12 | 34,74 | 181,2 | 225a |
| | Бутерброд с маслом (масло слив., хлеб пшеничный йодированный) | дек.20 | 1,97 | 4,9 | 13,14 | 104,5 | 585 |
| | Чай с сахаром (чай, сахар-песок) | 200 | 0 | 0 | 9,08 | 36,32 | 667 |
| | Булочка обсыпная (мука, сахар, масло слив., дрожжи, соль йод, повидло фрукт) | 75 | 5,05 | 8,93 | 42,04 | 268,73 | - |
| Итого за завтрак: | | 645 | 12,28 | 18,95 | 99 | 590,75 | |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |
| Обед | Борщ из свежей капусты с картофелем, с фаршем (говядина, картофель, капуста, свекла, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.) | 20/200 | 3,97 | 5,77 | 10,81 | 111,07 | 165/998 |

| | | | | | | | |
|--|---|------------|--------------|---------------|---------------|----------------|---------|
| | Котлета Мечта с маслом (минтай, свинина, манка, хлеб пш, молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., масло слс) 90/5 | 95 | 14,2 | 14,23 | 9,4 | 222,47 | 251a |
| | Пюре картофельное(картофель,молоко 3,2%,масло слив,соль йод.) | 170 | 3,5 | 5,07 | 22,78 | 150,72 | 371 |
| | Компот из кураги с вит С (курага, сахар, лимон.кислота, аскорб. кислота) | 200 | 0,99 | 0,06 | 18,36 | 77,94 | 669a |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 2,25 | 0,3 | 15,3 | 72,9 | - |
| | Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 0,3 | 9,9 | 48,9 | - |
| | Яблоко свежее | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 66,6 | |
| Итого за обед: | | 819 | 27,16 | 26,33 | 101,25 | 750,6 | - |
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | |
| Обед | Борщ из свежей капусты с картофелем, с фаршем (говядина, картофель, капуста, свекла, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.) | 30/250 | 5,05 | 7,34 | 13,76 | 141,36 | 165/998 |
| | Котлета Мечта с маслом (минтай, свинина, манка, хлеб пш, молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., масло слс) 90/10 | 100 | 14,95 | 14,98 | 9,89 | 234,18 | 251a |
| | Пюре картофельное(картофель,молоко 3,2%,масло слив,соль йод.) | 180 | 3,71 | 5,36 | 24,12 | 159,59 | 371 |
| | Компот из кураги с вит С (курага, сахар, лимон.кислота, аскорб. кислота) | 200 | 0,99 | 0,06 | 18,36 | 77,94 | 669a |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 2,25 | 0,3 | 15,3 | 72,9 | - |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 58,68 | - |
| | Яблоко свежее | 131 | 0,52 | 0,52 | 12,84 | 58,16 | - |
| Итого за обед: | | 821 | 29,45 | 28,92 | 106,15 | 802,81 | - |
| | | | | | | | |
| Полдник | Корзиночка с лакомкой | 60 | 2,3 | 6,2 | 40,1 | 226 | 102 |
| | Сок фруктовый в потребительской упаковке | 1/200 | 5,34 | 4,8 | 9,4 | 100,4 | |
| | Мармелад | 43 | 0,04 | - | 34,14 | 138,03 | |
| Итого за полдник: | | 275 | 9,04 | 8,035 | 51,56 | 314,6 | |
| Итого за день 8. Возрастная категория: 7-11 лет | | | 48,48 | 53,315 | 251,81 | 1655,95 | |

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

День 9

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

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

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

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

| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | |
|---------------------------------------|--|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------|
| Завтрак | Хлебцы рыбные из горбуши с соусом белым (горбуша св., хлеб пшен., молоко, яйца соль йод., масло сл., соус белый) 95/25 | 15,84 | 9,35 | 7,28 | 176,63 | 743 | 251a |
| | Пюре картофельное(картофель,молоко 3,2%,масло слив,соль йод.) | 3,71 | 5,36 | 24,12 | 159,59 | 371 | 371 |
| | Компот из кураги с вит С (курага, сахар, лимон.кислота, аскорб. кислота) | 0,99 | 0,06 | 18,36 | 77,94 | 669a | 435 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 2,48 | 0,33 | 16,83 | 80,19 | - | - |
| Итого за завтрак: | | 665 | 15,1 | 66,59 | 494,35 | 1114 | |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |
| Обед | Щи из свежей капусты с картофелем и фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.) | 20/200 | 3,8 | 5,77 | 7,02 | 95,23 | 197/998 |
| | Шницель мясной с соусом красным (мясо говядина, свинина, хлеб пшен., соль йод., сухарь панир.,яйцо, масло раст, соус красный осн.) 90/30 | 120 | 12,91 | 21,19 | 13,58 | 296,67 | 1055 |
| | Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.) | 150 | 4,28 | 3,83 | 29,57 | 169,79 | 585 |
| | Компот из изюма с вит С (изюм,сахар,аскорбиновая кислота, лимонная кислота) | 200 | 0,1 | 0,43 | 21,06 | 88,51 | 435 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 2,25 | 0,3 | 15,3 | 72,9 | - |
| | Хлеб ржаной | 21 | 1,39 | 0,25 | 8,32 | 41,08 | - |
| | Груша св | 156 | 0,62 | 0,47 | 16,07 | 70,98 | |
| Итого за обед: | | 770 | 25,35 | 32,24 | 110,92 | 835,16 | |
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | |
| Обед | Щи из свежей капусты с картофелем и фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.) | 30/250 | 4,84 | 7,34 | 8,94 | 121,2 | 197/998 |
| | Шницель мясной с соусом красным (мясо говядина, свинина, хлеб пшен., соль йод., сухарь панир.,яйцо, масло раст, соус красный осн.) 90/30 | 120 | 12,91 | 21,19 | 13,58 | 296,67 | 1055 |
| | Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.) | 180 | 5,13 | 4,59 | 35,48 | 203,74 | 585 |
| | Компот из изюма с вит С (изюм,сахар,аскорбиновая кислота, лимонная кислота) | 200 | 0,1 | 0,43 | 21,06 | 88,51 | 435 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 2,25 | 0,3 | 15,3 | 72,9 | - |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 58,68 | - |

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

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

**период по
полдникам
12 лет и
старше**

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|