

«Согласовано»

Директор

"09" января 2023 г.

г. Улан-Удэ

«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	Каша молочная Боярская (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, изюм, соль йод., масло слив.)	160	6,26	13,21	33,11	286,65	527
	Бутерброд с маслом (масло слив., хлеб пшеничн.)	14/30	2,71	6,74	18,08	133,81	778
	Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	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:		604	16,79	28,02	73,81	615,65	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Каша молочная Боярская (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, изюм, соль йод., масло слив.)	200	8,07	17,83	42,64	363,31	527
	Бутерброд с маслом (масло слив., хлеб пшеничн.)	дек.30	2,59	6,43	17,25	137,27	778
	Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	180	1,64	1,5	11,9	67,67	986
	Молоко питьевое в п/у	1/200	6	6,4	9,4	120	-
Итого за завтрак:		622	18,3	32,16	81,19	688,25	-
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Закуска порционированная (кукуруза консервированная)	60	0,96	0,24	8,58	40,32	984

	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 (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
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир)	160	5,78	4,34	33,92	197,81	307
	Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая «Витошка, вода.)	200	0	0	19,4	77,6	1014
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
Итого за обед:		731	27,47	32,81	107,65	835,68	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционированная (кукуруза консервированная)	60	0,96	0,24	8,58	40,32	984
	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 (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
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир)	160	5,78	4,34	33,92	197,81	307
	Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая «Витошка, вода.)	200	0	0	19,4	77,6	1014
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
Итого за обед:		911	27,47	32,81	107,65	835,68	-
Полдник	Булочка Неженка (мука, молоко, дрожжи, яйцо, соль йод., молоко сгущ. вар)	70	5,91	5,69	41,23	239,84	508
	Чай черный	200	0,04	0	9,19	1,33	431
	Десерт фруктовый	1/100	0	0	17,5	80,2	
Итого за полдник:		370	8,35	11,55	42,37	321,37	
Итого за день 1. Возрастная категория: 7-11 лет			52,61	72,38	223,83	1772,7	

Итого за день								
1. Возрастная категория: 12 лет и старше				54,12	76,52	231,21	1845,3	
День 2								
Возрастная категория: 7-11 лет								
	Каша молочная манная с маслом (крупа манная, молоко, соль йодир., сахар-песок, масло слив.)	190/10	7,16	8,57	33,09	238,18	578	
Завтрак	Сыр Российский порциями	30	6,96	8,85	0	107,49	982	
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	663	
	Хлеб пшеничный йодированный	37	2,78	0,37	18,87	89,94	-	
	Десерт фруктовый	1/100	0	0	17,5	80,2		
Итого за завтрак:		567	9,74	9,22	45,45	552,13		
Возрастная категория: 12 лет и старше								
	Каша молочная манная с маслом (крупа манная, молоко, соль йодир., сахар-песок, масло слив.)	23	7,48	9,15	33,29	230,9	578	
Завтрак	Сыр Российский порциями	105	6,96	8,85	0	123,76	982	
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	663	
	Хлеб пшеничный йодированный	200	2,78	0,37	18,87	89,94	-	
	Десерт фруктовый	29	0	0	17,5	80,2		
Итого за завтрак		591	9,74	9,22	45,45	561,12		
Возрастная категория: 7-11 лет								
Обед	Уха Рыбацкая (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	10/200	4,17	7,65	12,41	135,18	17	
	Бефстроганов (говядина, лук репч., масло растит., мука пш., томат, сметана, соль йодир.) 45/55	90	13,66	19,44	4,99	249,55	551	
	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, сахар, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	431
	Хлеб пшеничный йодированный	22	1,65	0,22	11,22	53,46	-
	Печенье «Байкальское» (печенье – кондит.цех)	50	3,4	12,1	31,49	248,44	328
Итого за обед:		726	26,85	43,81	91,16	866,25	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Уха Рыбацкая (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	10/200	4,17	7,65	12,41	135,18	17
	Бефстроганов (говядина, лук репч., масло растит., мука пш., томат, сметана, соль йодир.) 45/55	90	13,66	19,44	4,99	249,55	551
	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, сахар, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	431
	Хлеб пшеничный йодированный	22	1,65	0,22	11,22	53,46	-
	Печенье «Байкальское» (печенье – кондит.цех)	50	3,4	12,1	31,49	248,44	328
Итого за обед:		833	26,85	43,81	91,16	866,25	
	Рулет бисквитный фруктовый	100	7,67	4,56	63,26	324,81	340
Полдник	Чай с молоком (чай, молоко)	50/150	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Яблоко свежее	170	0,684	0,684	16,75	80,37	-
Итого за полдник:		370	2,044	2,094	18,89	431,87	
Итого за день 2. Возрастная категория: 7-11 лет				38,634	55,124	155,5	1850,25
Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше				38,634	55,124	155,5	1859,24
День 3							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Каша молочная «Янтарная» (крупа пшено, молоко, сахар, яблоко, соль йод., масло сл.)	200	7,65	13,84	36,12	284,29	172

	Бутерброд с джемом (джем, хлеб пшен. йодирован.)	25/43	2,89	0,35	35,34	131,2	779
	Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,82	1,67	9,08	75,19	986
	Молоко питьевое в п/у	1/200	6	6,4	9,4	120	-
Итого за завтрак:		668	18,36	22,26	89,94	610,68	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Каша молочная «Янтарная» (крупа пшено, молоко, сахар, яблоко, соль йод., масло сл.)	230	8,9	17,6	45,1	355,62	172
	Бутерброд с джемом (джем, хлеб пшен. йодирован.)	25/52	4,02	0,52	41,42	159	779
	Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,82	1,67	9,08	75,19	986
	Молоко питьевое в п/у	1/200	6	6,4	9,4	120	-
Итого за завтрак:		707	20,74	26,19	105	709,81	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Суп-лапша домашняя с фрикаделькой мясной (лапша домашняя роллтон, лук репч., морковь, масло раст, соль йодир.)	10/200	4,95	8,16	9,78	132,32	694/1067
	Биточки рыбные по-домашнему с соусом белым(минтай, лук, крупа рис, сухарь панировочный, соль, мука, вода соль.), 90/20	110	14,1	5,79	9,28	145,67	272a/979
	Перловка отварная (крупа перловая, масло растит, масло слив., соль йодир.)	150	4,28	3,83	29,57	169,79	585
	Компот из кураги с витамином С (курага, сахар-песок, витамин С.)	200	0,99	0,06	18,36	77,94	669
	Хлеб пшеничный йодированный	28	2,1	0,28	14,28	68,04	-
	Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	80,2	
Итого за обед:		798	27,02	18,32	100,27	673,96	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед	Суп-лапша домашняя с фрикаделькой мясной (лапша домашняя роллтон, лук репч., морковь, масло раст, соль йодир.)	10/200	4,95	8,16	9,78	132,32	694/1067
	Биточки рыбные по-домашнему с соусом белым(минтай, лук, крупа рис, сухарь панировочный, соль, мука, вода соль.)- 90/20	110	14,1	5,79	9,28	145,67	272a/979
	Перловка отварная (крупа перловая, масло растит, масло слив., соль йодир.)	150	4,28	3,83	29,57	169,79	585
	Компот из кураги с витамином С (курага, сахар-песок, витамин С.)	200	0,99	0,06	18,36	77,94	669
	Хлеб пшеничный йодированный	28	2,1	0,28	14,28	68,04	-
	Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	80,2	
Итого за обед:		798	27,02	18,32	100,27	673,96	
Рогалик сахарный (мука, сл.масло, яйцо, сахар-песок, сода)		75	5,58	17,42	42	347,23	385
Полдник	Чай с лимоном (чай, сахар-песок, лимон)	200/4	0,19	0,04	0,03	36,92	431
	Мандарин	142	1,136	0,284	10,65	53,96	
Итого за полдник:		421	1,326	0,324	10,68	438,11	
Итого за день 1. Возрастная категория: 7-11 лет			46,706	40,904	200,89	1722,75	
Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше			49,086	44,834	215,95	1821,88	
День 4							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Яйцо вареное	1 шт.	5,08	4,6	0,28	62,84	337
	Каша молочная ячневая с маслом (крупа ячневая, молоко, сахар, соль йод., масло слив.)	150/7	5,16	6,52	26,9	186,9	898a
	Бутерброд с сыром и маслом (сыр Российский масло сл, хлеб пшен.йод) 15/10/34	28.02.1900	7,61	12,94	14,14	203,47	893
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	663
	Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	80,2	

Итого за завтрак:		556	18,45	24,26	69,4	569,73	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Яйцо вареное	1 шт.	5,08	4,6	0,28	62,84	337
	Каша молочная ячневая с маслом (крупка ячневая, молоко, сахар, соль йод., масло слив.)	190/10	6,57	8,3	34,27	238	898a
	Бутерброд с сыром и маслом (сыр Российский масло сл. хлеб пшен.йод) 15/10/30	55	7,09	12,06	13,19	189,68	893
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	663
	Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	80,2	
Итого за завтрак:		595	19,34	25,16	75,82	607,04	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционированная (помидоры свежие)	70	0,77	0,14	2,66	14,98	982
	Рассольник «Ленинградский» с фаршем(мясной фарш, картофель, крупа перловая, морковь, лук реп., огурцы конс., масло поде., соль йод.)	25/200	4,27	6,06	13,93	127,35	167/998
	Гуляш из курицы (грудка куриная, масло слив.,лук репч., томат паста, мука пшен., соль йод.) 60/60	120	14,7	14,35	3,5	201,98	292
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупка гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	7,43	5,69	45,58	263,23	632
	Компот из изюма с витамином С (изюм, сахар-песок, витамин С.)	200	0,1	0,43	21,06	88,51	435
	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:		843	30,69	27,19	108,93	803,21	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционированная (помидоры свежие)	70	0,77	0,14	2,66	14,98	982
	Рассольник «Ленинградский» с фаршем(мясной фарш, картофель, крупа перловая, морковь, лук реп., огурцы конс., масло поде., соль йод.)	25/200	4,27	6,06	13,93	127,35	167/998
	Гуляш из курицы (грудка куриная, масло слив.,лук репч., томат паста, мука пшен., соль йод.) 60/60	120	14,7	14,35	3,5	201,98	292
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупка гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	7,43	5,69	45,58	263,23	632

	Компот из изюма с витамином С (изюм, сахар-песок, витамин С.)	200	0,1	0,43	21,06	88,51	435
	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:		964	30,69	27,19	108,93	803,21	
Полдник	Ром-баба	80	4,52	6,31	48,36	268,4	660
	Молоко питьевое в п/у	1/200	6	6,4	9,4	120	-
Итого за полдник:		280	10,52	12,71	57,76	388,4	
Итого за день 4. Возрастная категория: 7-11 лет			59,66	64,16	236,09	1761,34	
Итого за день 4. Возрастная категория: 12 лет и старше			60,55	65,06	242,51	1798,65	
День 5							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Каша молочная овсяная Геркулес с маслом (крупка геркулесовая, молоко, сахар-песок., соль йод., масло слив.)	190/5	8,12	7,9	36,08	248,44	898
	Сыр в индивидуальной упаковке	1 шт	1,37	2,98	0,88	35,82	-
	Чай с молоком (чай, молоко)	50/150	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Бутерброд с маслом (масло слив., хлеб пшеничн.)	окт.30	2,6	7,51	17,28	147,23	778
	Банан	258	1,8	0,6	25,2	148,8	
Итого за завтрак:		710	15,25	20,4	81,58	606,98	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Каша молочная овсяная Геркулес с маслом (крупка геркулесовая, молоко, сахар-песок., соль йод., масло слив.)	200/10	7,8	12,4	34,6	282,19	898
	Сыр в индивидуальной упаковке	1 шт	1,37	2,98	0,88	35,82	-
	Чай с молоком (чай, молоко)	50/150	1,36	1,41	2,14	26,69	603

	Бутерброд с маслом 10/30 (масло слив., хлеб пшеничн.)	40	2,6	7,51	17,28	147,23	778
	Банан	258	1,8	0,6	25,2	148,8	
Итого за завтрак:		726	14,93	24,9	80,1	640,73	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Щи из свежей капусты с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	15/200	3,71	5,64	6,86	95,06	197/998
	Фрикадельки Удинские с соусом красным основ.(говядина, молоко, лук репч., яйцо, соус) 75/25	105	13,88	11,76	7,06	189,6	1038
	Рис розовый (крупа рисовая, масло сливочное, вода, томатная паста, масло подсолнечное, соль)	150	3,56	3,99	35,67	196,81	297
	Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон)	200	0,21	0,07	13,13	53,99	667
	Хлеб пшеничный йодированный	21	1,58	0,21	10,71	51,03	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Мандарин	123	0,98	0,25	9,23	45,05	-
Итого за обед:		834	25,24	22,16	90,58	670,66	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Щи из свежей капусты с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	15/200	3,71	5,64	6,86	95,06	197/998
	Фрикадельки Удинские с соусом красным основ.(говядина, молоко, лук репч., яйцо, соус) 75/25	105	13,88	11,76	7,06	189,6	1038
	Рис розовый (крупа рисовая, масло сливочное, вода, томатная паста, масло подсолнечное, соль)	150	3,56	3,99	35,67	196,81	297
	Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон)	200	0,21	0,07	13,13	53,99	667
	Хлеб пшеничный йодированный	21	1,58	0,21	10,71	51,03	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
		Мандарин	123	0,98	0,25	9,23	45,05
Итого за обед:		834	25,24	22,16	90,58	670,66	
Полдник	Кулебяка с мясо-капустным фаршем (мука, сахар-песок, масло сл., яйцо, дрожжи, фарш мясо-капустный)	80	15,79	18,31	28,45	336	790

	Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая «Витошка, вода.)	200	0	0	19,4	77,6	1014
	Яблоко свежее	162	0,648	0,648	15,87	76,14	-
Итого за полдник:		442	16,438	18,958	63,72	489,74	
Итого за день 5. Возрастная категория: 7-11 лет			31,688	39,358	145,3	1767,38	
Итого за день 5. Возрастная категория: 12 лет и старше			35,398	44,998	152,16	1801,13	
Неделя 3							
День 6							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Яйцо перепелиное 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.)	170/10	5,83	3,85	25,11	158,38	898a
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшен.)	25/33	1,37	2,98	0,88	35,82	-
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	2,03	5,06	13,56	107,86	778
	Молоко питьевое в п/у	1/200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
Итого за завтрак:		676	16,13	18,16	53,05	440,09	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Яйцо перепелиное 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.)	200/10	7,77	5,13	33,48	211,17	898a
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшен.)	29/38	1,37	2,98	0,88	35,82	-
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	1,97	4,9	13,15	104,59	778
	Молоко питьевое в п/у	1/200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
Итого за завтрак:		715	18,01	19,28	61,01	489,61	
Возрастная категория: 7-11 лет							

Обед	Суп лапша-домашняя с фаршем (говядина, лапша Ролтон., лук репч., морковь, масло растит., соль йодир.)	15/200	3,64	5,54	10,26	105,42	694/998
	Фрикадельки рыбные с маслом (горбуша св., хлеб пшен., лук репч., яйца соль йод., масло сл.) 80/10	90	12,44	7,03	7,22	141,94	651
	Рис с овощами без томата (крупа рисовая, морковь, лук репч., масло слив., соль йод.)	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	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Мандарин	143	1,15	0,29	10,8	50,4	
Итого за обед:		848	25,58	28,9	84,77	701,42	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Суп лапша-домашняя с фаршем (говядина, лапша Ролтон., лук репч., морковь, масло растит., соль йодир.)	15/200	3,64	5,54	10,26	105,42	694/998
	Фрикадельки рыбные с маслом (горбуша св., хлеб пшен., лук репч., яйца соль йод., масло сл.) 80/10	90	12,44	7,03	7,22	141,94	651
	Рис с овощами без томата (крупа рисовая, морковь, лук репч., масло слив., соль йод.)	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	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Мандарин	143	1,15	0,29	10,8	50,4	
Итого за обед:		848	25,58	28,9	84,77	701,42	
Полдник	Булочка Мишутка (с шоколадной глазурью)	75	4,9	5,9	55,2	256	508
	Чай черный	200	0,04	0	9,19	1,33	431
	Десерт фруктовый	1/100	0	0	17,5	80,2	
Итого за полдник:		275	4,94	5,9	81,89	337,53	
Итого за день 6. Возрастная категория: 7-11 лет			46,65	52,96	219,71	1479,04	
Итого за день 6. Возрастная			48,53	54,08	227,67	1528,56	

категория: 12 лет и старше							
День 7							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Каша молочная рисовая с маслом (крупа рисовая, молоко, сахар, соль йод, масло сл.)	190/10	7,58	1,62	32,48	201,18	898
	Бутерброд с маслом (масло слив., хлеб пшеничный йодированный)	15/30	2,71	6,74	18,07	143,8	778
	Сыр в индивидуальной упаковке	1 шт	1,37	2,98	0,88	35,82	-
	Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая «Витошка, вода.)	200	0	0	19,4	77,6	1014
	Банан	208	1,94	0,65	27,09	121,91	
Итого за завтрак:		668	13,6	11,99	97,92	580,31	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Каша молочная рисовая с маслом (крупа рисовая, молоко, сахар, соль йод, масло сл.)	190/10	5,45	6,56	38,12	233,45	898
	Бутерброд с маслом (масло слив., хлеб пшеничный йодированный)	15/30	2,71	6,74	18,07	143,8	778
	Сыр в индивидуальной упаковке	1 шт	1,37	2,98	0,88	35,82	-
	Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая «Витошка, вода.)	200	0	0	19,4	77,6	1014
	Банан	243	2,18	0,72	30,61	137,4	
Итого за завтрак:		703	11,71	17	107,08	628,07	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	70	0,56	0,07	1,75	9,87	982
	Суп из овощей с фаршем (говядина, капуста, картофель, морковь, лук репчатый, горошек зелёный, масло растительное, сметана)	20/200	6,01	6,45	8,39	115,7	127/998
	Котлета домашняя с соусом. (говядина, свинина, хлеб, лук реп., яйцо, сухари, соль йод, масло раст., масло слив) 90/30	120	12,52	20,51	11,16	279,31	246а
	Перловка с овощами (крупа перловая, морковь, лук репч., масло растит., томат.паста, масло слив., соль йодир.)	160	4,34	14,12	29,15	260,96	309

	Компот из изюма с витамином С (изюм, сахар-песок, витамин С)	200	0,1	0,43	21,06	88,51	435
	Хлеб пшеничный йодированный	24	1,8	0,24	12,24	58,32	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
Итого за обед:		804	26,65	42,06	91,67	851,79	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	70	0,56	0,07	1,75	9,87	982
	Суп из овощей с фаршем (говядина, капуста, картофель, морковь, лук репчатый, горошек зелёный, масло растительное, сметана)	20/200	6,01	6,45	8,39	115,7	127/998
	Котлета домашняя с соусом. (говядина, свинина, хлеб, лук реп., яйцо, сухари, соль йод., масло раст., масло слив) 90/30	120	12,52	20,51	11,16	279,31	246a
	Перловка с овощами (крупа перловая, морковь, лук репч., масло растит., томат.паста, масло слив., соль йодир.)	160	4,34	14,12	29,15	260,96	309
	Компот из изюма с витамином С (изюм, сахар-песок, витамин С)	200	0,1	0,43	21,06	88,51	435
	Хлеб пшеничный йодированный	24	1,8	0,24	12,24	58,32	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
Итого за обед:		804	26,65	42,06	91,67	851,79	

Полдник	Бисквит лимонный	100	5,7	12,7	53,1	350,29	528
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6	

Итого за полдник:		450	5,5	73,08	61,9	443,58	
--------------------------	--	------------	------------	--------------	-------------	---------------	--

Итого за день 7. Возрастная категория: 7-11 лет			45,75	127,13	251,49	1875,68	
--	--	--	--------------	---------------	---------------	----------------	--

Итого за день 7. Возрастная категория: 12 лет и старше			24,98	116,31	193,94	752,99	
---	--	--	--------------	---------------	---------------	---------------	--

День 8

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак	Каша молочная Боярская (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, изюм, соль йод., масло слив.)	190	7,66	16,93	40,5	295,14	527
----------------	--	-----	------	-------	------	--------	-----

	Бутерброд с джемом (джем, хлеб пшен. йодирован.)	27/38	3,05	0,39	38,5	130,75	779
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
	Коржик Молочный (конд цех)	75	5,79	8,53	53,36	113,37	193
Итого за завтрак:		530	18,32	27,52	145,58	614,45	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак	Каша молочная Боярская (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, изюм, соль йод., масло слив.)	220	8,87	19,61	46,9	363,5	527
	Бутерброд с джемом (джем, хлеб пшен. йодирован.)	27/40	3,14	3,8	39,69	154,4	779
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
	Коржик Молочный (конд цех)	75	5,79	8,53	53,36	113,37	193
Итого за завтрак:		562	19,62	33,61	153,17	706,46	

Возрастная категория: 7-11 лет

Обед	Рассольник Ленинградский с фаршем (говядина, крупа перловая, картофель, морковь, лук репч., томат паста, масло подсолн., огурцы солен., соль йод.)	15/200	4,09	5,79	13,31	121,69	167/998
	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.)	160	5,78	4,34	33,92	197,81	307
	Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон)	200	0,21	0,07	13,13	53,99	667
	Хлеб пшеничный йодированный	29	2,18	0,29	14,79	70,47	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Мандарин	150	1,2	0,3	11,25	52,5	
Итого за обед:		889	28,44	27,01	99,55	754,99	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед	Рассольник Ленинградский с фаршем (говядина, крупа перловая, картофель, морковь, лук репч., томат паста, масло подсолн., огурцы солен., соль йод.)	15/200	4,09	5,79	13,31	121,69	167/998
	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.)	160	5,78	4,34	33,92	197,81	307
	Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон)	200	0,21	0,07	13,13	53,99	667
	Хлеб пшеничный йодированный	29	2,18	0,29	14,79	70,47	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Мандарин	150	1,2	0,3	11,25	52,5	
Итого за обед:		889	28,44	27,01	99,55	754,99	
Полдник	Пирожки печеные с мясом и рисом(мука, дрожжи, сахар, соль, яйцо, фарш гов., рис, масло раст.)	75	9,2	8,58	28,19	226,78	328
	Чай с лимоном (чай, сахар-песок, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	
	Груша свежая	175	1,4	1,05	36,05	159,25	431
Итого за полдник:		454	9,04	8,035	51,56	422,95	
Итого за день 8. Возрастная категория: 7-11 лет			10,36	8,275	59,48	1792,39	
Итого за день 8. Возрастная категория: 12 лет и старше			16,63	16,805	117,16	1884,4	
День 9							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Каша молочная «Янтарная» с маслом (крупа пшено, молоко, сахар, яблоко, соль йод., масло сл.)	170/10	6,77	17,38	31,08	307,85	172
	Сыр в индивидуальной упаковке	1 шт	1,37	2,98	0,88	35,82	-
	Кофейный напиток злаковый (кофейный напиток, молоко, сахар)	200	1,51	1,13	12,61	66,65	1066
	Хлеб пшеничный йодированный	27	2,03	0,27	13,77	65,61	-
	Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	80,2	

Итого за завтрак:		524	12,28	21,96	77,34	556,13	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Каша молочная «Янтарная» с маслом (крупа пшено, молоко, сахар, яблоко, соль йод., масло сл.)	200/10	7,9	20,28	36,26	359,16	172
	Сыр в индивидуальной упаковке	1 шт	1,37	2,98	0,88	35,82	-
	Кофейный напиток злаковый (кофейный напиток, молоко, сахар)	200	1,51	1,13	12,61	66,65	1066
	Хлеб пшеничный йодированный	36	2,78	0,37	18,87	89,91	-
	Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	80,2	
Итого за завтрак:		563	14,16	24,96	87,62	631,74	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	70	0,77	0,14	2,66	14,98	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
	Зразы ленивые мясные с соусом красным (говядина, хлеб, молоко, лук репч., яйцо, сухарь панир., соль йод, масло раст., соус) 90/30	120	11,6	17,92	13,92	263,34	1042/370
	Гарнир 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	611a
	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:		814	26,7	29,23	107,88	801,34	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	70	0,77	0,14	2,66	14,98	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

	Зразы ленивые мясные с соусом красным (говядина, хлеб, молоко, лук репч., яйцо, сухарь панир., соль йод, масло раст., соус) 90/30	120	11,6	17,92	13,92	263,34	1042/370
	Гарнир 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	611a
	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:		814	26,7	29,23	107,88	801,34	
Полдник	Печенье Зайчики	118	9,99	38,18	75,27	684,73	1015
	Молоко питьевое	200	5,12	0,04	0,03	91,94	106
Итого за полдник:		318	15,11	38,22	75,3	776,67	
Итого за день 9. Возрастная категория: 7-11 лет			55,83	87,19	252,19	2087,79	
Итого за день 9. Возрастная категория: 12 лет и старше			55,97	92,41	270,8	1478,88	
День 10							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Каша молочная манная 100% с маслом (крупа манная, молоко, соль йодир., сахар-песок, масло слив.)	190/10	5,77	5,83	29,21	172,48	850
	Бутерброд с сыром и маслом 25/10/30(сыр, масло слив.,хлеб пшен.)	65	8,38	14,25	15,59	204,16	868
	Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
	Груша свежая	174	1,4	1,05	36,05	159,25	
Итого за завтрак:		685	17,37	22,8	94,07	611,08	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							

Завтрак	Каша молочная манная 100% с маслом (крупа манная, молоко, соль йодир., сахар-песок, масло слив.)	210/10	6,34	6,41	32,13	211,72	578
	Бутерброд с сыром и маслом 25/10/30(сыр, масло слив.,хлеб пшен.)	65	8,38	14,25	15,59	204,16	868
	Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
	Груша свежая	196	1,56	1,17	40,37	178,36	
Итого за завтрак:		681	18,1	23,5	101,31	669,43	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Суп картофельный с бобовыми и с фрикадельками мясными (фрикадельки мясные для супов, картофель, горох, морковь, лук репч.,соль йодир., масло растит.)	10/200	7,06	8,31	14,2	159,82	157/1067
	Жаркое из индейки (филе индейки, картофель, лук репч., масло растит., томат, соль йодир.)	65/195	24,13	8,66	24,93	274,17	1006
	Кисель детский «Витошка» (вода, кисель, Витошка.)	200	0	0	21,39	85,56	902
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Яблоко	153	0,61	0,61	14,99	67,93	
Итого за обед:		843	34,62	18,02	93,63	675,2	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Суп картофельный с бобовыми и с фрикадельками мясными (фрикадельки мясные для супов, картофель, горох, морковь, лук репч.,соль йодир., масло растит.)	10/200	7,06	8,31	14,2	159,82	157/1067
	Жаркое из индейки (филе индейки, картофель, лук репч., масло растит., томат, соль йодир.)	65/195	24,13	8,66	24,93	274,17	1006
	Кисель детский «Витошка» (вода, кисель, Витошка.)	200	0	0	21,39	85,56	902
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Яблоко	153	0,61	0,61	14,99	67,93	
Итого за обед:		843	34,62	18,02	93,63	675,2	-
Полдник	Плюшка "Эстонская" с сыром (тесто сдобное дрожжевое, сыр, масло слив.)	75	8,46	11,72	28,41	253,1	328
	Чай с лимоном (чай, сахар-песок, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	431
	Мандарин	184	1,47	0,36	13,8	64,4	-

Итого за полдник:		463	9,04	8,035	51,56	354,42	
Итого за день			9,04	9,04	51,56	965,5	
9. Возрастная категория: 7-11 лет							
Итого за день			19,03	46,215	126,83	1039,15	
9. Возрастная категория: 12 лет и старше							
Среднее значение за период по завтракам 7-11 лет			10,436	13,641	51,104	392,512	
Среднее значение за период по обедам 7-11 лет			27,911	17,50125	66,03875	498,11	
Среднее значение за период по полдникам 7-11 лет			7,6272	10,6142	45,778	362,647	
Среднее значение за период по завтракам 12 лет и старше			11,217	14,384	54,155	619,013	
Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше			27,926	23,77	72,71	487,6	

**Среднее
значение за
период по
полдникам
12 лет и
старше**

	7,9653	11,058	47,051	321,743	
--	---------------	---------------	---------------	----------------	--