

«Отложено»

Директор _____

"22" ноября 2021г.

«Утверждено»

Генеральный директор
МКУ «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 1							
День 1							
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Ййно вареное	1 шт.	3,7	4,04	0,25	56	776
	Каша молочная овсяная Геркулес с маслом (крупа геркулесовая, молоко, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	180/5	7,07	8,31	31,08	227	898
Завтрак	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшени. йодир.)	25/27	7,82	7,64	13,77	158	868
	Какао-напиток(какао порошок, Молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,8	1,6	13,2	75,2	986
	Груша	172	0,68	0,51	17,7	80	
Итого за завтрак:		649	21,07	22,1	76	596,2	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Ййно вареное	1 шт.	3,7	4,04	0,25	56	776
	Каша молочная овсяная Геркулес с маслом (крупа геркулесовая, молоко, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	200/10	7,8	12,4	34,6	282,1	898
Завтрак	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшени. йодир.)	25/27	7,82	7,64	13,77	158	868
	Какао-напиток(какао порошок, Молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,8	1,6	13,2	75,2	986
	Груша	175	0,7	0,52	18,02	82	
Итого за завтрак:		677	21,82	26,2	79,84	653,3	
Возрастная категория: 7-11 лет							

Обед	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат, паста, чеснок, соль йодир.)	20/250	7,41	9,42	15,76	177,5	1000/998	
	Котлета Незайка с соусом (говядина, свинина, молоко, хлеб пш.йодир., лук репч., яйцо, сухари панир, масло подс. соль йдир.)70/30	100	9,68	16,1	8,7	219	1025	
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир.)	150	5,3	3,93	32,73	187,5	307	
	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4	0,22	0,05	13,7	56	432	
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	-	
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-	
	Банан	202	3,03	1,01	42,4	192	-	
	Итого за обед:	976	29,87	31,17	140,47	946		
	Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Обед	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат, паста, чеснок, соль йодир.)	20/250	7,41	9,42	15,76	177,5	1000/998
Котлета Незайка с соусом (говядина, свинина, молоко, хлеб пш.йодир., лук репч., яйцо, сухари панир, масло подс. соль йдир.)100/30		130	13,7	22,6	11,7	305	1025	
Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир.)		180	6,36	4,71	39,28	225	307	
Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)		200/4	0,22	0,05	13,7	56	432	
Хлеб пшеничный йодированный		30	2,25	0,3	15,3	75	-	
Хлеб ржаной		20	1,98	0,36	11,88	39	-	
Банан		206	3,09	1,03	43,2	197	-	
Итого за обед:		1040	35,01	38,47	150,82	1074,5		
Подлинник		Булочка с повидлом Обсыпная (мука, сахар-песок, дрожжи, масло сл. соль йодир., повидло)	75	4,83	8,63	42,33	266	340
		Молоко питьевое	200	5,8	6,4	9,4	120	
Итого за подлинник:	275	10,63	15,03	51,73	386			
Итого за день 1. Возрастная категория: 7-11 лет		61,57	68,3	268,2	1928,2			

Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше		67,46	79,7	282,39	2113,8		
День 2		Возрастная категория: 7-11 лет					
Завтрак	Выпечки особые(говядина, свинина, молоко, сухари панир., масло раст..)	70	10,95	14,1	9,5	209	555
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	150	3	4,4	20	132,3	371
	Компот из сухофруктов с вит С(смесь сухофруктов, сахар, лимон.кислота, аскорб. кислота)	200	0,57	0,07	24	99	611
	Хлеб пшеничный йодированный	29	2,17	0,29	14,79	72,5	-
	Фруктовое пюре	1/125	0	0	17,5	70	-
Итого за завтрак:	574	16,69	18,86	85,79	582,8		
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Выпечки особые с маслом (говядина, свинина, молоко, сухари панир., масло раст.,масло слив)	70/3	10,9	16,3	9,6	229	555
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	180	3,6	5,3	24	158,3	371
	Компот из сухофруктов с вит С(смесь сухофруктов, сахар, лимон.кислота, аскорб. кислота)	200	0,57	0,07	24	99	611
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,62	0,35	17,85	87,5	-
	Фруктовое пюре	1/125	0	0	17,5	70	-
Итого за завтрак	613	17,69	22,02	92,95	643,8		
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	60	0,42	0,06	1,14	6,6	982
	Борщ из свежей капусты с картофелем, с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	20/250	8,46	8,44	12,2	158	165/998
Обед	Фрикадельки рыбные с соусом(горбуша, хлеб пшен., яйцо, лук репч., соль йод., масло раст.,соус белый осн)90/30	120	13,13	5,2	7,3	129	651

	Гарнир «Овощной калейдоскоп» (морковь, лук репч., масло подсолн., кукуруза, горошек, крупа рисовая, соль йод.)	160	3,55	11,7	27,6	230	293
	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	200	0,38	0,13	18,2	75	667
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
Итого за обед:		860	30,17	26,19	93,62	712,6	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Закуска порционная (отруды свежие)	100	0,7	0,1	1,9	11	982
	Борщ из свежей капусты с картофелем, с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., Фрикадельки рыбные с соусом (торбуша, хлеб пшен., яйцо, лук репч., соль йод., масло раст., соус	20/250	8,46	8,44	12,2	158	165/998
	Гарнир «Овощной калейдоскоп» (морковь, лук репч., масло подсолн., кукуруза, горошек, крупа	120	13,13	5,2	7,3	129	651
Обед	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	180	4	13,1	31	259	293
	Хлеб пшеничный йодированный	200	0,38	0,13	18,2	75	667
	Хлеб ржаной	29	2,17	0,29	14,79	72	-
Итого за обед:		924	30,49	27,56	95,29	776,5	
Полдник	Рогалик сахарный(мука, сл. масло, яйцо, сахар-песок, сода)	75	5,5	17,4	42	347	332
	Чай с молоком(чай, молоко)	50/150	1,55	1,45	2,17	29	603
Итого за полдник:		275	7,05	18,85	44,17	376	
Итого за день 2. Возрастная категория: 7-11 лет			53,91	63,9	223,58	1671,4	
Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше			55,23	68,43	232,41	1796,3	
День 3							
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Каша молочная кукурузная с маслом (крупа кукурузная, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йодир., Масло слив.)	180/5	6,4	6,266	41,9	250	623

Завтрак	Запеканка из творога со ступенным молоком(творог, сахар-песок, яйцо, масло слив., сухари панир., сметана, крупа манная, соль йодир.)	120/30	25,9	10,9	34,6	341	342
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшен. йодир.)	23/29	7,2	7,03	12,75	146	868
	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4	0,22	0,05	13,7	56	432
Итого за завтрак:		591	39,72	24,246	102,95	793	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Каша молочная кукурузная с маслом (крупа кукурузная, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йодир., масло слив.)	180/5	6,4	6,266	41,9	250	623
	Запеканка из творога со ступенным молоком(творог, сахар-песок, яйцо, масло слив., сухари панир., сметана, крупа манная, соль йодир.)	130/36	28,3	12,1	39,4	381	342
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшен. йодир.)	23/29	7,2	7,03	12,75	146	868
	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4	0,22	0,05	13,7	56	432
Итого за завтрак:		607	42,12	25,446	107,75	833	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	14	982
	Суп картофельный с макаронными изделиями, с фаршем(говядина, картофель, лапша Ролитонг, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит.)	15/250	6,9	5,97	19,07	157	983/998
	Котлета мясная с соусом (говядина, хлеб пшен., сухари панир., соль йод., масло подсол., соус)	105	11,7	13,07	12,4	214	29
	Перловка с овощами (крупа перловая, морковь, лук репч., масло растит., томат.паста, масло слив., соль)	150	4,3	15	29	269,7	309
	Компот из яблок с вит С (яблоки св., сахар,	200	0,15	0,14	18,09	74	840
	Хлеб пшеничный йодированный	28	2,1	0,28	14,28	70	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5	-
Итого за обед:		833	27,46	34,88	105,02	848,2	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Закуска порционная (помидоры свежие)		100	1,1	0,2	3,8	24	982

Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями, с фаршем(говядина, картофель, лапша Ролитон, морковь, лук репчат., соль йодир, масло растит.)	15/250	6,9	5,97	19,07	157	983/998
	Котлета мясная с соусом (говядина, хлеб пшен., сухари панир., соль йод., масло подсолн., соус	105	11,7	13,07	12,4	214	29
	Перловка с овощами (крупа перловая, морковь, лук репчат., масло растит., томат.паста, масло слив., соль	200	5,73	20	38,66	359,6	309
	Компот из яблок с вит С (яблоки св., сахар,	200	0,15	0,14	18,09	74	840
	Хлеб пшеничный йодированный	42	3,15	0,42	21,4	105	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5	-
	Итого за обед:	937	30,38	40,1	123,32	983,1	
	Пирожки печеные с картофелем (мука, сахар-песок, масло сл., яйцо, картофель, лук репчат., масло раст., соль йодир.)	75	5,04	4,64	30,7	185	60
	Подлник						
	Чай с сахаром(чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
Итого за подлник:	275	5,09	4,66	39,8	222		
Итого за день 3. Возрастная категория: 7-11 лет		72,27	63,786	247,77	1863,2		
Итого за день 3. Возрастная категория: 12 лет и старше		77,59	70,206	270,87	2038,1		
День 4							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Колбаса отварная с маслом (колбаса вареная, масло сл)	70/5	8,46	17,3	1,02	193	625
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир.)	150	5,3	3,93	32,73	187,5	307
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшен. йодир.)	15/25	5,35	4,67	12,7	117	868
	Чай с вареньем (чай, варенье)	200/20	0,3	0,08	12,8	53,3	621
	Мандарин св	124	0,99	0,24	9,3	47	
Итого за завтрак:	645	22,57	28,9	74,85	656,3		
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Колбаса отварная с маслом (колбаса вареная, масло сл)	80/5	9,66	19,2	1,15	216	625
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир.)	180	6,3	4,71	39,2	225	307
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшен. йодир.)	15/25	5,35	4,67	12,7	117	868
	Итого за завтрак:						

	Чай с вареньем (чай, варенье)	200/20	0,3	0,08	12,8	53,3	621
	Мандарины св	120	0,96	0,24	9	45	
Итого за завтрак:		645	22,57	28,9	74,85	656,3	
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Уха Рыбачья(картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	15/250	4,18	8,42	16,23	157,5	17
	Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., мука, соль йод.) 40/50	90	12,9	12,6	2,7	176,5	550
Обед	Гарнир каша гречневая вязкая(крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	4,4	4,4	19,5	136	676
	Компот из изюма с витамином С (изюм, сахар-песок, лимон, кислота)	200	0,4	0,8	25,5	105	435
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,875	0,25	12,75	62,5	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5	-
	Яблоко свежее	166	0,66	0,66	16,2	78	
	Итого за обед:	921	26,065	27,43	102,78	765	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Уха Рыбачья(картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	15/250	4,18	8,42	16,23	157,5	17
	Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., мука, соль йод.) 50/50	100	17,2	16,9	3,6	235,5	550
Обед	Гарнир каша гречневая вязкая(крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	200	5,97	5,91	26,06	181	676
	Компот из изюма с витамином С (изюм, сахар-песок, лимон, кислота)	200	0,4	0,8	25,5	105	435
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,875	0,25	12,75	62,5	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5	-
	Яблоко свежее	187	0,74	0,74	18,3	87	
	Итого за обед:	1002	32,015	33,32	112,34	878	

Полдник	Коржик Загорский (мука пшен., масло слив., яйцо, молоко, соль йод.)	75	4,2	5,9	39,3	227	414
	Чай с медом и яблоком (чай, сахар-песок, мед, яблоки)	200/10	0,3	0,08	12,7	53,1	705
Итого за полдник:		285	4,5	5,98	52	280,1	
Итого за день 4. Возрастная категория: 7-11 лет			53,135	62,31	229,63	1701,4	
Итого за день 4. Возрастная категория: 12 лет и старше			59,085	68,2	239,19	1814,4	
День 5							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Террин из горбуши с маслом (горбуша, молоко	80/5	14,2	14,9	1,73	198,6	995
	Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	150	3,6	4,7	36,4	203	552
	Напиток из облепихи протертой с сахаром (облепиха, протертая с сахаром, сахар-песок)	200	0,26	1,18	19,8	91	904
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,875	0,25	12,75	62,5	-
	Яблоко свежее	186	0,74	0,74	18,2	87	-
Итого за завтрак:		646	20,675	21,77	88,88	642,1	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Террин из горбуши с маслом (горбуша, молоко 3,2%, яйцо, масло сл)	80/10	15,24	15,46	1,83	207	995
	Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	180	4,3	5,7	43,7	243,8	552
	Напиток из облепихи протертой с сахаром (облепиха, протертая с сахаром, сахар-песок)	200	0,26	1,18	19,8	91	904
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,875	0,25	12,75	62,5	-
	Яблоко свежее	190	0,76	0,76	18,6	89	-
Итого за завтрак:		685	22,435	23,35	96,68	693,3	
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Пиц из свежей капусты с фаршем(говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	15/250	5,95	7,95	8,3	128	197/998
	Фрикадельки из говядины с соусом (говядина, масло растит., лук репч., мука пшен., хлеб пшен., молоко, соль йодир. Соус кроен)60/30	90	9	12,1	9,9	185	1028

Обед	Пиоре картофельное(картофель, молоко т/л, масло сл)	150	3	4,4	20	132	371
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,875	0,25	12,75	62,5	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
	Груша св	163	0,65	0,48	16,7	78	-
Итого за обед:		912	22,505	25,56	88,63	671,5	
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.)	15/250	5,95	7,95	8,3	128	197/998
	Фрикадельки из говяжьих соусом (говядина, масло растит., лук репч., мука пшен., хлеб пшен., молоко, соль йодир, Соус креси)80/30	110	11,9	15,8	12,7	241	1028
	Пиоре картофельное(картофель, молоко т/л, масло сл)	180	3,6	5,3	24	158	371
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,875	0,25	12,75	62,5	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
	Груша св	177	0,7*	0,53	18,2	84,7	-
Итого за обед:		977	26,055	30,21	96,93	780,2	
Полдник	Плюшка "Эстонская" с сыром (тесто слоёное дрожжевое, сыр, масло слив.)	75	*8,4	11,7	28,4	253	328
	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4	0,22	0,05	13,7	56	432
Итого за полдник:		279	8,62	11,75	42,1	309	
Итого за день 5. Возрастная категория: 7-11 лет			51,8	59,08	219,61	1622,6	
Итого за день 5. Возрастная категория: 12 лет и старше			57,11	65,31	235,71	1782,5	
Неделя 2							
День 6							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Каша молочная Борская(пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, изюм, соль йод., масло слив.)	180	7,44	15,87	38,37	326	527
	Бутерброд с сыром (сыр Российский, хлеб пшеничн.)	20/30	6,89	6,2	15,3	147	1017
	Какао-напиток(какао порошок, молоко, сахар)	200	2,36	2,23	16,8	96,7	986

	Банан	210	3,15	1,05	44,1	201	
Итого за завтрак:		640	19,84	25,35	114,57	770,7	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Каша молочная Бюрекская(пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, изюм, соль йод., масло слив.)	200	8,27	17,63	42,63	362	527
	Бутерброд с сыром (сыр Российский, хлеб пшеничный)	20/30	6,89	6,2	15,3	147	1017
	Какао-напиток(какао порошок, молоко, сахар)	200	2,36	2,23	16,8	96,7	986
	Банан	224	3,36	1,12	47,04	215	
Итого за завтрак:		674	20,88	27,18	121,7	820,7	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закваска порционная (огурцы свежие)	60	0,42	0,06	1,14	6,6	982
	Суп лапша-домашняя с фаршем(говядина, лапша домашн., лук репч., морковь, масло растит., соль йодир.)	15/250	6,3	7,4	10,7	135,4	694/998
	Фрикадельки Удинские с соусом (говядина, молоко, лук репч., яйцо)65/30	95	14,5	12,8	3,84	188	224
	Гарнир Забава (крупа рисовая, крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	180	6,6	5,4	41,5	241	310
	Чай с лимоном(чай, сахар-песок, лимон)	200/4	0,05	0,02	9,1	-	56
	Хлеб пшеничный йодированный	27	2,02	0,27	13,77	67,5	432
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5	-
	Итого за обед:		856	31,54	26,25	89,95	744
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закваска порционная (огурцы свежие)	100	0,7	0,1	1,9	11	982
	Суп лапша-домашняя с фаршем(говядина, лапша домашн., лук репч., морковь, масло растит., соль йодир.)	15/250	8,2	9,6	13,4	173,2	694/998
	Фрикадельки Удинские с соусом (говядина, молоко, лук репч., яйцо)70/30	100	15,6	13,7	4	201	224
	Гарнир Забава (крупа рисовая, крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	180	6,6	5,4	41,5	241	310
Итого за обед:		200/4	0,05	0,02	9,1	56	432

	Хлеб пшеничный йодированный	23	1,72	0,23	11,73		57,5		
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88		39		-
Итого за обед:		892	34,85	29,41	93,51		778,7		
Полдник	Кокрок Малыш(мука пшен., масло слив., молоко, сахар, яйцо, соль йод. молоко стуженное вареное)	75	6,8	10,1	40,2		279		696
	Чай с молоком(чай, молоко)	200	1,55	1,45	2,17		29		603
Итого за полдник:		275	8,35	11,55	42,37		308		
Итого за день 6. Возрастная категория: 7-11 лет			59,73	63,15	246,89		1822,7		
Итого за день 6. Возрастная категория: 12 лет и старше			64,08	68,14	257,58		1907,4		
День 7									
Возрастная категория: 7-11 лет									
Завтрак	Сеченики Посольские с маслом (минтай, хлеб, лук репч., масло раст., молоко, яйцо, мука пшен., соль йод., масло слив.)	75/10	11,2	17,9	6,4		233		252
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	1 150	3,06	4,4	20,04		132		371
	Чай с медом (чай, мед)	200/20	0,34	0,04	14,6		60,4		977
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,875	0,25	12,75		62,5		-
Итого за завтрак:		162	0,66	0,66	16,3		78		-
Возрастная категория: 12 лет и старше									
Итого за завтрак:		647	17,135	23,25	70,09		565,9		
Завтрак	Сеченики Посольские с маслом (минтай, хлеб, лук репч., масло раст., молоко, яйцо, мука пшен., соль йод., масло слив.)	75/10	11,2	17,9	6,4		233		252
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	180	3,6	5,3	24,05		158		371
	Чай с медом (чай, мед)	200/20	0,34	0,04	14,6		60,4		977
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,875	0,25	12,75		62,5		-
Итого за завтрак:		184	0,73	0,73	18,03		86		-
Итого за завтрак:		694	17,745	24,22	75,83		599,9		
Возрастная категория: 7-11 лет									

Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	14	982	
	Рассольник Ленинградский с фаршем (говядина, крупа перловая, картофель, морковь, лук репч., томат паста, масло подсолн., отурья солен., соль	10/250	5,04	7,3	16,2	151	167/998	
	Сосиски молочные отварные с маслом (сосиски молочные, масло слив.)	100/4	10,3	25,4	0,44	279,4	636	
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир)	150	5,25	3,9	32,7	187	307	
	Компот из сухофруктов с витамином С (сухофрукты, сахар-песок, витамин С.)	200	0,57	0,07	24	99,36	611	
	Хлеб пшеничный йодированный	28	2,1	0,28	14,2	70	-	
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-	
	Итого за обед:	822	25,9	37,43	101,7	839,76		
	Возрастная категория: 12 лет и старше							
		Закуска порционная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	24	982
Обед	Рассольник Ленинградский с фаршем (говядина, крупа перловая, картофель, морковь, лук репч., томат паста, масло подсолн., отурья солен., соль йод.)	10/250	5,04	7,3	16,2	151	167/998	
	Сосиски молочные отварные с маслом (сосиски молочные, масло слив.)	100/9	11,07	30,4	0,51	320	636	
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир)	180	6,3	4,7	39,2	225	307	
	Компот из сухофруктов с витамином С (сухофрукты, сахар-песок, витамин С.)	200	0,57	0,07	24	99,36	611	
	Хлеб пшеничный йодированный	28	2,1	0,28	14,2	70	-	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5	-	
	Итого за обед:	902	27,83	43,25	107,81	938,86		
	Подлинк	Рогалик сладкий повидлом и изюмом (мука, молоко, масло слив., сахар, дрожжи прес.-яйцо, повидло, изюм, масло подсолн.)	75	4,69	6,9	39,59	239	710
		Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	0	0	24	91	-
		Итого за подлинк:	275	5,6	5,6	69,6	347	
Итого за день 7. Возрастная категория: 7-11 лет			48,635	66,28	241,39	1752,66		
Итого за день 7. Возрастная категория: 12 лет и старше			51,175	73,07	253,24	1885,76		

День 8

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак	Запеканка из творога со стущ. молоком (творог, крупа манная, сахар-песок, яйцо куриное, масло слив., сухари панир., молоко стущ.)	130/20	27,2	10,8	30,5	328	342
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,875	0,25	12,75	62,5	-
	Чай без сахара	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
	Банан	204	3,03	1,01	42,4	193	-
Итого за завтрак:		579	32,295	12,1	85,68	584,83	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак	Запеканка из творога со стущ. молоком (творог, крупа манная, сахар-песок, яйцо куриное, масло слив., сухари панир., молоко стущ.)	140/25	29,5	11,9	34,8	365	342
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,875	0,25	12,75	62,5	-
	Чай без сахара	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
	Банан	206	3,09	1,03	43,26	197	-
Итого за завтрак:		596	34,655	13,22	90,84	625,83	

Возрастная категория: 7-11 лет

Обед	Суп картофельный с бобовыми, с п/к колбасой(картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., п/к колбаса)	15/250	7,2	10,6	18	197	157
	Бефстроганов(говядина, лук репч., масло растит., мука пш., сметана, соль йодир.)40/50	90	12,3	18,1	5,1	233	551
	Гарнир каша гречневая вязкая(крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	4,4	4,4	19,5	136	676
	Напиток из шиповника (шиповник-лимон, сахар-песок)	200	0,38	0,13	18,2	75	667
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,875	0,25	12,75	62,5	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5	-
	Яблоко	165	0,66	0,66	16,1	77	-
	Итого за обед:	920	28,465	34,44	99,55	830	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед	Суп картофельный с бобовыми, с п/к колбасой(картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., п/к колбаса)	15/250	7,2	10,6	18	197	157	
	Бекстрогонов(говядина, лук репч., масло растит., мука пш., сметана, соль йодир.)50/50	100	15	20,3	5,1	264	551	
	Гарнир каша гречневая вязкая(крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	5,3	5,3	23,4	163	676	
	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	200	0,38	0,13	18,2	75	667	
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	22,4	100	-	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5	-	
	Яблоко	186	0,74	0,74	18,2	87	-	
	Итого за обед:	996	33,27	37,77	115,2	935,5	-	
	Полдник	Пирог песочный Домашний (мука, яйцо, масло слив., сахар-песок, повидло)	80	4,57	11,61	46,9	310	525
	Итого за полдник:	200	5,8	6,4	9,4	120	997	
Итого за день 8. Возрастная категория: 7-11 лет	280	10,37	18,01	56,3	430	-		
Итого за день 8. Возрастная категория: 7-11 лет	71,13	64,55	241,53	1844,83	-	-		
Итого за день 8. Возрастная категория: 12 лет и старше	78,295	69	262,34	1991,33	-	-		
День 9								
Возрастная категория: 7-11 лет								
Завтрак	Фрикадельки Улинские (говядина, молоко, лук репч., яйцо)	60	13,199	10,79	1,89	157	224	
	Перловка с овощами (крупа перловая, морковь, лук репч., масло растит., томат.паста, масло слив., соль йодир.)	150	4,3	15	29	269,7	309	
	Компот из изюма с витамином С (изюм, сахар-песок, лимон, кислота)	200	0,4	0,8	25,5	105	435	
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,875	0,25	12,75	62,5	-	
	Яблоко	172	0,68	0,68	16,8	80	-	
Итого за завтрак:	607	20,454	27,52	85,94	674,2	-		
Возрастная категория: 12 лет и старше								

Завтрак	Фрикадельки Улинские (говядина, молоко, лук репчатый, яйцо)	70	15,3	12,5	2,2	183	224
	Перловка с овощами (крупа перловая, морковь, лук репчатый, масло растит., томат паста, масло слив., соль йодид)	170	4,9	17	33	305,7	309
	Компот из яблок с витамином С (яблоком, сахар-песок, лимон. кислота)	200	0,4	0,8	25,5	105	435
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,875	0,25	12,75	62,5	-
Итого за завтрак:	614	23,065	31,14	88,05	726,2		
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Уха Рыбачья (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	15/250	4,18	8,42	16,23	157,5	17
	Плов из говядины с овощами (говядина, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, томат, масло подсолн., соль йодид)	40/150	15,4	25,2	39,5	447	523
	Чай с сахаром(чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,875	0,25	12,75	62,5	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5	-
	Яблоко	163	0,65	0,65	15,9	76	-
Итого за обед:	868	23,805	34,84	103,38	829,5		
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Уха Рыбачья (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	15/250	4,18	8,42	16,23	157,5	17
	Плов из говядины с овощами (говядина, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, томат, масло подсолнечное, соль йодид)	60/170	21,6	31,8	44,7	552	523
	Чай с сахаром(чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,875	0,25	12,75	62,5	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5	-
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70	-
Итого за обед:	895	29,955	41,39	107,38	928,5		
Подгник	Сосиска, запеченная в тесте(тесто сл., сосиска, яйцо)	50/50	9,8	15	27,7	285	55

		Чай с лимоном(чай, сахар-песок, лимон)	200/4	0,05	0,02	9,1	56	432
Итого за подлинник:			304	9,85	15,02	36,8	341	
Итого за день 9. Возрастная категория: 7-11 лет			54,109	77,38	226,12	1844,7		
Итого за день 9. Возрастная категория: 12 лет и старше			62,87	87,55	232,23	1995,7		
День 10								
		Возрастная категория: 7-11 лет						
Завтрак	Закуска порционная (помидоры свежие)	30	0,33	0,06	1,14	7,2	982	
	Сосиска отварная с маслом (сосиска молочная, масло слив.)	100/5	10,3	25,4	0,44	273	636	
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир.)	150	5,3	3,93	32,73	187,5	307	
	Компот из свежих груш с витамином С (груши, сахар-песок, аскорбиновая кислота)	200	0,15	0,11	18,28	74,7	692	
	Хлеб пшеничный йодированный	32	2,4	0,32	16,3	80	-	
Итого за завтрак	517	18,48	29,82	68,89	622,4			
		Возрастная категория: 12 лет и старше						
Завтрак	Закуска порционная (помидоры свежие)	45	0,49	0,09	1,71	10,8	982	
	Сосиска отварная с маслом (сосиска молочная, масло слив.)	100/5	10,3	25,4	0,44	273	636	
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир.)	180	6,3	4,7	39,2	225	307	
	Компот из свежих груш с витамином С (груши, сахар-песок, аскорбиновая кислота)	200	0,15	0,11	18,28	74,7	692	
	Хлеб пшеничный йодированный	28	2,1	0,28	14,28	70	-	
Итого за завтрак	558	19,34	30,58	73,91	653,5			
		Возрастная категория: 7-11 лет						
Обед	Щи из свежей капусты с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, Масло раст., соль йод.)	15/250	4,2	6,1	6,6	98,8	197/998	
	Котлета Мечта с соусом (минтай, свинина, хлеб пш. молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., соус белый основной) 60/30	90	8,4	10,8	8,01	163	1029	
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	150	3,06	4,4	20,04	132	371	

	Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая с витаминами, вода)	200	0	0	18,6	74	1014	
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,875	0,25	12,75	62,5	-	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5	-	
	Банан	216	3,24	1,08	45,3	207	-	
Итого за обед:		971	22,425	22,93	121,2	786,8		
Возрастная категория: 12 лет и старше								
Обед	Пи из свежей капусты с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	15/250	4,2	6,1	6,6	98,8	197/998	
	Котлета Мечта с соусом (минтай, свинина, хлеб пш. молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., соус белый основной) 100/30	130	13,9	17,2	12,6	262	1029	
	Пиоре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	180	3,6	5,3	24,05	158	371	
	Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая с витаминами, вода)	200	0	0	18,6	74	1014	
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,875	0,25	12,75	62,5	-	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5	-	
	Хлеб ржаной	207	3,1	1,03	43,4	198	-	
	Банан							
	Итого за обед:		1032	28,325	30,18	127,9	902,8	
	Подлик	Пицца Дюроккая (тесто слоен., дрож. колбаса п/к, колбаса вар., т.паста, лук реп., масло рас., сметана, сыр, яйцо)	80	9,9	13,1	30	278	89
Чай с вареньем (чай, варенье)		200/20	0,3	0,08	12,8	53	621	
Итого за подлик:		300	6,1	9,33	81,9	356		
Итого за день 10. Возрастная категория: 7-11 лет			47,005	62,08	271,99	1765,2		
Итого за день 10. Возрастная категория: 12 лет и старше			53,765	70,09	283,71	1912,3		
Среднее значение за период по завтракам 7-11 лет			22,8929	23,3916	85,364	648,843		
Среднее значение за период по обедам 7-11 лет			26,8205	30,112	104,63	797,336		
Среднее значение за период по полдникам 7-11 лет			7,616	11,578	51,677	335,51		
Среднее значение за период по завтракам 12 лет и старше			24,232	25,2256	90,24	690,583		
Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше			30,818	35,166	113,05	897,666		
Среднее значение за период по полдникам 12 лет и старше			7,616	11,578	51,677	335,51		