

«Согласовано»

Директор

"06" февраля 2023 г.

«Утверждаю»

Генеральный директор

МКП «Городской комбинат

Школьного питания»

Шарова 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 2							
День 1							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Яйцо перепелиное вареное 1 шт.	15	1,64	1,47	0,09	20,15	776a
	Каша молочная Боярская (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, изюм, соль, вкл., масло слив.)	180	7,26	16,05	38,38	306,98	527
	Бутерброд с маслом (масло слив., хлеб пшенич.) 12/25	37	2,23	5,27	15,1	101,93	778
	Кофейный напиток злаковый (кофейный напиток, молоко, сахар)	200	1,51	1,13	12,61	66,65	1066
	Молоко питьевое в п/у	1/200	6	6,4	9,4	120	-
Итого за завтрак:		632	18,64	30,32	75,58	615,71	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Яйцо перепелиное вареное 1 шт.	15	1,64	1,47	0,09	20,15	776a
	Каша молочная Боярская (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, изюм, соль, вкл., масло слив.)	210	8,47	17,72	43,77	371,48	527
	Бутерброд с маслом (масло слив., хлеб пшенич.) 12/28	40	2,46	6,13	16,43	130,74	778
	Кофейный напиток злаковый (кофейный напиток, молоко, сахар)	200	1,51	1,13	12,61	66,65	1066
	Молоко питьевое в п/у	1/200	6	6,4	9,4	120	-
Итого за завтрак:		665	20,08	32,85	82,3	709,02	-
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат, пшеница, чеснок, соль, вкл.)	25/200	4,26	6,26	11,72	120,26	1000/998

Обед	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат. паста, чеснок, соль йодир.)	25/200	4,26	6,26	11,72	120,26	1000/998
	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)	150	5,42	4,07	31,8	185,45	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	-
	Мандарин	140	1,12	0,28	10,5	49	
Итого за обед:		880	27,36	32,72	107,71	834,68	-
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 (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)	200	7,22	5,42	42,4	247,26	307
	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	187	1,5	0,37	14,03	65,45	
Итого за обед:		1047	31,62	35,86	131,22	974,04	-
Полдник	Булочка «Неженка» (мука, сахар-песок, дрожжи, яйцо, масло сл., молоко егуц.)	75	6,34	6,1	44,18	256,98	324
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	-
Итого за полдник:		275	8,35	11,55	42,37	357,38	
Итого за день 1. Возрастная категория: 7-11 лет			54,35	74,59	225,66	1807,77	
Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше			60,05	80,26	255,89	2040,44	

День 2**Возрастная категория: 7-11 лет**

Завтрак	Сыр Российский порциями	25	5,8	7,38	0	89,58	982
	Тефтели I вариант с соусом крас. основн (говядина, лук, хлеб, мука, соль, масло подсолн., вода) 90/30.	120	8,56	10,45	12,04	176,45	193
	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	4,07	4,93	24,8	159,88	676
	Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая «Витошка, вода.)	200	0	0	19,4	77,6	1014
	Хлеб пшеничный йодированный	31	2,33	0,31	14,81	75,33	-
Итого за завтрак:		556	14,96	15,69	71,05	578,84	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак	Сыр Российский порциями	29	6,73	8,56	0	103,91	982
	Тефтели I вариант с соусом крас. основн (говядина, лук, хлеб, мука, соль, масло подсолн., вода) 90/30.	120	8,56	10,45	12,04	176,45	193
	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	210	4,75	5,75	28,94	186,52	676
	Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая «Витошка, вода.)	200	0	0	19,4	77,6	1014
	Хлеб пшеничный йодированный	31	2,33	0,31	14,81	75,33	-
Итого за завтрак		590	15,64	16,51	75,19	619,81	

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	93,06	197/998
	Фрикадельки Удинские с соусом красным основн.(говядина, молоко, лук репч., яйцо, соус) 75/30	105	13,88	11,76	7,06	189,6	1038
	Гарнир пшено отварное вязкое (крупа пшено, соль витаминизированная, масло сливочное, вода)	150	3,93	4,4	21,86	142,7	843
	Кисель детский « Витошка» (вода, кисель, Витошка.)	200	0	0	21,39	85,56	902
	Хлеб пшеничный йодированный	22	1,65	0,22	11,22	53,46	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-

	Яблоко	160	0,64	0,64	15,68	71,04	
Итого за обед:		872	25,13	22,9	91,99	674,54	
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.)	25/250	4,75	7,21	8,78	119,03	197/998
	Фрикадельки Удинские с соусом красным ОСНОВ (говядина, молоко, лук репч., яйцо, соус) 75/30	105	13,88	11,76	7,06	189,6	1038
	Гарнир пшено отварное вязкое (крупа пшено, соль витаминизированная, масло сливочное, вода)	180	4,72	5,27	26,23	171,23	843
	Кисель детский «Витошка» (вода, кисель, Витошка.)	200	0	0	21,39	85,56	902
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,63	0,35	17,85	85,05	-
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	13,86	68,46	-
	Яблоко	164	0,66	0,66	16,07	72,82	
Итого за обед:		994	28,95	25,67	111,24	791,75	
Полдник	Коржик «Загорский» (мука, сахар-песок, масло сл., яйцо, молоко, ванилин, масло подс.)	75	5,53	7,74	48,98	287,7	414
	Чай с МОЛОКОМ (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
Итого за полдник:		275	6,89	9,15	51,12	314,39	
Итого за день 2. Возрастная категория: 7-11 лет			46,98	47,74	214,16	1567,77	
Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше			51,48	51,33	237,55	1725,95	
День 3							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Котлета домашняя с соусом. (говядина, свинина, хлеб, лук реп., яйцо, сухари, соль йод., масло раст., масло слив) 90/20	110	11,48	18,8	10,23	256,03	246a
	Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	150	3,6	4,78	36,44	201,23	552
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	663
	Хлеб пшеничный йодированный	17	1,28	0,17	8,67	41,31	-
	Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	80,2	
Итого за завтрак:		577	16,96	23,95	83,42	615,09	
Возрастная категория: 12 лет и старше							

Завтрак	Котлета домашняя с соусом. (говядина, свинина, хлеб, лук реп., яйцо, сухари, соль йод., масло раст., масло слив) 90/20	120	12,52	20,51	11,16	269,31	246а
	Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	200	4,81	6,38	48,59	250,98	552
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	663
	Хлеб пшеничный йодированный	31	2,33	0,31	15,81	75,33	-
	Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	80,2	
Итого за завтрак:		619	20,26	27,4	103,64	712,14	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Суп-лапша домашняя с фаршем (фарш гов., лапша домашняя роллтон, лук репч., морковь, масло раст, соль йодир.)	15/200	3,64	5,54	10,26	115,42	694/998
	Биточки рыбные с соусом белым (минтай, крупа манная, сухарь панировочный, соль, соус белый) 90/20	110	15,57	5,35	15,7	173,23	626/979
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	150	3,09	4,47	20,1	132,99	371
	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	21	1,39	0,25	8,32	41,08	
	Банан	218	1,96	0,65	27,47	123,61	-
Итого за обед:		938	27,19	16,46	73,77	671,85	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Суп-лапша домашняя с фаршем (фарш гов., лапша домашняя роллтон, лук репч., морковь, масло раст, соль йодир.)	20/250	4,57	6,95	12,88	132,39	694/998
	Биточки рыбные с соусом белым (минтай, крупа манная, сухарь панировочный, соль, соус белый) 90/20	120	16,99	5,84	17,13	188,98	626/979
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	180	3,71	5,36	24,12	159,59	371
	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	30	1,98	0,36	11,88	58,68	

	Банан	248	2,23	0,74	31,25	140,62	-
Итого за обед:		1082	31,77	19,55	121,75	790,08	
Полдник	Пирожки печеные с мясом, луком (тесто слоб., фарш мясной с луком, яйцо, масло раст.)	75	10,35	8,98	27,67	234	60
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	663
Итого за полдник:		279	10,35	8,98	36,75	270,32	
Итого за день 3. Возрастная категория: 7-11 лет			54,5	49,39	193,94	1557,26	
Итого за день 3. Возрастная категория: 12 лет и старше			62,38	55,93	262,14	1772,54	
День 4							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Творожно – банановая запеканка со сгущенным МОЛОКОМ (творог 5%, сахар-песок, банан, яйцо, масло раст., сухари паниров., крупа манная, сметана, сгущенное молоко) 100/30	110	14,85	5,47	29,55	226,86	1013
	Каша молочная ячневая (крупа ячневая, молоко, сахар, соль йод..)	90	3,07	1,47	16,13	90,03	898a
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Груша	164	0,66	0,49	16,89	74,62	-
Итого за завтрак:		594	22,65	9,4	91,09	539,6	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Творожно – банановая запеканка со сгущенным МОЛОКОМ (творог 5%, сахар-песок, банан, яйцо, масло раст., сухари паниров., крупа манная, сметана, сгущенное молоко) 100/30	130	17,55	6,47	34,92	268,11	1013
	Каша молочная ячневая (крупа ячневая, молоко, сахар, соль йод..)	100	3,41	1,64	17,92	100,04	898a
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Груша	137	0,55	0,41	14,11	62,34	-
Итого за завтрак:		592	25,21	10,44	92,92	566,43	
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Закуска порционированная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	12,84	982

Обед	Рассольник «Ленинградский» с фаршем (мясной фарш, картофель, крупа перловая, морковь, лук реп., огурцы конс., масло подс., соль йод.)	25/200	4,27	6,06	13,93	127,35	167/998
	Фрикаделька из индейки с соусом красным (филе индейки, хлеб пш, лук репч, соль йод, молоко, соус кр.) 80/30	110	16,2	2,61	9,88	127,81	978
	Гарнир Забава (крупа гречневая, крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	170	5,25	4,78	40,3	225,24	310
	Компот из смеси сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар, лимон.кислота, аскорб. кислота)	200	0,57	0	19,55	80,48	611a
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	28	1,85	0,34	11,09	54,77	
Итого за обед:		823	31,05	14,21	112,33	701,39	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционированная (помидоры свежие)	115	1,27	0,23	4,37	24,61	982
	Рассольник «Ленинградский» с фаршем (мясной фарш, картофель, крупа перловая, морковь, лук реп., огурцы конс., масло подс., соль йод.)	25/250	5,23	7,4	17,03	155,65	167/9982
	Фрикаделька из индейки с соусом красным (филе индейки, хлеб пш, лук репч, соль йод, молоко, соус кр.) 80/30	110	16,2	2,61	9,88	127,81	978
	Гарнир Забава (крупа гречневая, крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	200	6,17	5,63	47,41	264,99	310
	Компот из смеси сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар, лимон.кислота, аскорб. кислота)	200	0,57	0	19,55	80,48	611a
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	97,2	-
	Хлеб ржаной	37	2,44	0,44	14,65	72,37	
Итого за обед:		977	34,88	16,71	133,29	823,11	
Полдник	Ватрушка с творогом (мука пш.,творог, масло сл., сахар,яйцо,дрожжи, соль йод., масло раст.)	75	10,42	5,14	30,2	208,74	322
	Чай с МОЛОКОМ (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
Итого за полдник:		275	11,78	6,55	32,34	235,43	
Итого за день 4. Возрастная категория: 7-11 лет			65,48	30,16	235,76	1476,42	
Итого за день 4. Возрастная категория: 12 лет и старше			71,87	33,7	258,55	1624,97	
День 5							
Возрастная категория: 7-11 лет							

Завтрак	Террин из горбуши с соусом белым (горбуша, молоко, яйцо, масло слив. соль йод.) 80/30	110	12,07	7,03	2,27	120,6	995
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	150	3,09	4,47	20,1	132,99	371
	Чай черный (чай, вода)	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
	Хлеб пшеничный йодированный	22	1,65	0,22	11,22	53,46	-
	Печенье «Байкальское» (печенье – кондит. цех)	55	3,74	13,31	34,63	273,28	328
Итого за завтрак:		622	20,74	25,07	68,25	581,66	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Террин из горбуши с соусом белым (горбуша, молоко, яйцо, масло слив. соль йод.) 80/30	110	12,07	7,03	2,27	120,6	995
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	180	3,71	5,36	24,12	159,59	371
	Чай черный (чай, вода)	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
	Хлеб пшеничный йодированный	34	2,55	0,34	17,34	82,62	-
	Печенье «Байкальское» (печенье – кондит. цех)	60	4,08	14,52	37,78	298,13	328
Итого за завтрак:		584	22,6	27,29	81,54	662,27	
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.) 45/45	90	13,66	19,44	4,99	249,55	551
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	150	4,28	3,83	29,57	169,79	585
	Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон)	200	0,21	0,07	13,13	53,99	667
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Мандарин	149	1,19	0,3	11,18	52,15	
Итого за обед:		839	26,33	31,73	89,4	748,38	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Уха Рыбацкая (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	15/250	5,26	9,66	15,66	170,58	17

Обед	Бефстроганов (говядина, лук репч., масло растит., мука пш., томат, сметана, соль йодир.) 45/45	100	15,18	21,6	5,54	277,28	551
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	180	5,13	4,59	35,48	203,74	585
	Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон)	200	0,21	0,07	13,13	53,99	667
	Хлеб пшеничный йодированный	27	2,03	0,27	13,77	65,61	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Мандарин	152	1,22	0,3	11,4	53,2	
Итого за обед:		944	30,35	36,73	102,9	863,52	
Полдник	Хачапури «Школьник» (мука, сахар-песок, масло подсол., яйцо, дрожжи, сыр Российский, картофель, соль йод.)	75	8,9	6,21	28,25	204,51	68
	Чай с ЛИМОНОМ (чай, сахар-песок, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	431
Итого за полдник:		279	8,94	6,21	37,44	241,43	
Итого за день 5. Возрастная категория: 7-11 лет			56,01	63,01	195,09	1571,47	
Итого за день 5. Возрастная категория: 12 лет и старше			39,29	42,94	140,34	1104,95	
Неделя 2							
День 6							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Яйцо вареное (1 шт.)	40	5,08	4,6	0,28	62,84	776
	Каша молочная пшеничная с маслом (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	160/5	6,45	6,22	31,87	209,14	515a
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшен.) 25/30	55	6,28	4,47	21,04	149,1	868
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
	Молоко питьевое в п/у	1/200	6	6,4	9,4	120	-
Итого за завтрак:		676	25,63	23,36	75,81	616,27	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Яйцо вареное (1 шт.)	40	5,08	4,6	0,28	62,84	766
	Каша молочная пшеничная с маслом (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	200/10	8,21	7,91	40,56	266,31	515a
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшен.) 24/28	52	5,94	4,23	19,89	141,35	868
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986

	Молоко питьевое в п/у	1/200	6	6,4	9,4	120	-
Итого за завтрак:		715	27,05	24,81	83,35	665,69	
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	1,14	0,29	10,73	50,05	
Итого за обед:		848	25,57	28,9	84,7	701,07	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Суп лапша-домашняя с фаршем (говядина, лапша Ролтон., лук репч., морковь, масло растит., соль йодир.)	20/250	4,57	6,95	12,88	132,39	694/998
	Фрикадельки рыбные с маслом (горбуша св., хлеб пшен., лук репч., яйца соль йод., масло сл.) 90/10	100	13,83	7,81	8,03	157,71	651
	Рис с овощами без томата (крупа рисовая, морковь, лук репч., масло слив., соль йод.)	180	4,1	16,9	37,35	317,93	629
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	-
	Мандарин	149	1,19	0,3	11,18	52,15	
Итого за обед:		949	28,58	33,92	94,23	796,52	
Полдник	Булочка Настёна (мука пшен., молоко, сахар-песок, яйца, дрожжи, масло сл., повидло, масло подс.)	75	5,12	5,58	41,39	236,26	338
	Молоко питьевое	200	5,34	4,8	9,4	102,16	106
Итого за полдник:		275	10,46	10,38	50,79	338,42	
Итого за день 6. Возрастная категория: 7-11 лет			61,66	62,64	211,3	1655,76	
Итого за день 6. Возрастная категория: 12 лет и старше			66,09	69,11	228,37	1800,63	
День 7							
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Стрипсы из индейки с соусом красным осн. (филе индейки, свинина, сухари яйцо, куриное, соль йод, масло слив, соус кр.) 90/30	120	18,13	13,12	10,96	234,44	1073/370

Завтрак	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	6,2	4,74	37,98	219,36	632
	Компот из свежих яблок и груш с витамином С (яблоки св., сахар-песок, витамин С.)	200	0,15	0,13	14,56	60,01	695
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	47,6	-
	Мандарин	159	1,25	0,31	11,7	54,6	
Итого за завтрак:		650	27,23	18,5	85,4	616,01	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Стрипсы из индейки с соусом красным осн. (филе индейки, свинина, сухари, яйцо куриное, соль йод, масло слив, соус кр.) 90/30	120	18,13	13,12	10,96	234,44	1073/370
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	200	8,26	6,32	50,64	292,48	632
	Компот из свежих яблок и груш с витамином С (яблоки св., сахар-песок, витамин С.)	200	0,15	0,13	14,56	60,01	695
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Мандарин	166	1,33	0,33	12,45	58,1	
Итого за завтрак:		719	29,75	20,15	101,36	705,78	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	80	0,88	0,16	3,04	17,12	982
	Уха Рыбацкая (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	25/200	4,47	8,2	13,3	141,83	17
	Котлета мясная. (говядина, свинина, хлеб пшен., соль йод., сухарь панир, яйцо, масло раст.)	90	12,65	20,07	11,81	273,47	1055
	Перловка с овощами (крупа перловая, морковь, лук репч., масло растит., томат паста, масло слив., соль йодир.)	150	4,34	14,12	29,15	260,96	309
	Компот из изюма с витамином С (изюм, сахар-песок, витамин С)	190	0,1	0,41	20,01	84,08	435
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	47,6	-
	Хлеб ржаной	18	1,19	0,22	7,13	35,12	-
Итого за обед:		804	25,13	43,38	94,64	860,18	

Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	110	1,21	0,22	4,18	23,54	982
	Уха Рыбачья (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	30/250	5,56	10,2	16,55	180,24	17
	Котлета мясная с соусом красным основ. (говядина, свинина, хлеб пшен., соль йод., сухарь панир., яйцо, масло раст, соус красный осн.) 90/20	110	12,25	19,82	12,49	277,29	1055
	Перловка с овощами (крупя перловая, морковь, лук репч., масло)	180	5,2	16,94	34,97	313,15	307
	Компот из изюма с витамином С (изюм, сахар-песок, витамин С)	180	0,09	0,39	18,95	79,66	435
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	47,6	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
Итого за обед:		917	27,13	48,01	105,26	960,6	
Полдник	Рогалик сахарный (мука, масло сл., яйцо, сахар-песок, сода, соль йод.)	75	5,8	17,5	41,74	347,66	385
	Чай с МОЛОКОМ (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
Итого за полдник:		275	7,16	18,91	43,88	374,35	
Итого за день 7. Возрастная категория: 7-11 лет			54,78	68,84	241,66	1728,24	
Итого за день 7. Возрастная категория: 12 лет и старше			60,2	74,91	263,87	1894,2	
День 8							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Котлета Незнайка с соусом красным осн. (говядина, молоко, хлеб пш. йодир., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс. соль йодир.) 80/20	100	13,61	13,28	13,1	226,36	225a/370
	Перловка отварная (крупя перловая, масло слив., соль йодир.)	150	4,28	3,83	29,57	169,79	585
	Чай с ЛИМОНОМ (чай, сахар, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	431
	Хлеб пшеничный йодированный	18	1,35	0,18	9,18	43,74	-
	Банан	210	1,89	0,63	26,46	119,07	
Итого за завтрак:		685	21,17	17,92	87,5	595,88	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Котлета Незнайка с соусом красным осн. (говядина, молоко, хлеб пш. йодир., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс. соль йодир.) 80/30	110	14,97	14,61	14,41	249	225a/370

Завтрак	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	180	5,13	4,59	35,48	203,74	585
	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	431
	Хлеб пшеничный йодированный	21	1,58	0,21	10,71	51,03	-
	Банан	232	2,09	0,7	29,23	131,54	
Итого за завтрак:		748	23,81	20,11	99,02	672,23	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	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
	Жаркое из курицы (филе куриное, картофель, лук репч., масло растит., томат, соль йодир.) 75/230	305	26,26	12,54	31,7	344,68	1074
	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	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Хлеб ржаной	21	1,39	0,25	8,32	41,08	-
	Яблоко	146	0,58	0,58	14,31	64,82	
Итого за обед:		843	39,36	21,08	97,52	737,2	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Суп картофельный с бобовыми и с фаршем (фарш гов., картофель, горох, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит.)	30/250	10,99	9,48	18,61	203,74	157/998
	Жаркое из курицы (филе куриное, картофель, лук репч., масло растит., томат, соль йодир.) 80/240	320	27,55	13,15	33,26	361,63	1074
	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	133	0,53	0,53	13,03	59,05	
Итого за обед:		1000	44,29	23,88	110,44	833,94	-
Поддник	Рогалик сахарный (мука, сл.масло, яйцо, сахар-песок, сода)	75	5,8	17,5	41,74	347,66	385
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603

Итого за полдник:		275	9,04	8,035	51,56	314,6	
Итого за день 8. Возрастная категория: 7-11 лет			69,57	47,035	236,58	1647,68	
Итого за день 8. Возрастная категория: 12 лет и старше			12,45	8,975	88,71	485,26	
День 9							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Запеканка творожная с рисом со сгущенным МОЛОКОМ (творог 5%, сахар-песок, крупа рисовая, яйцо, масло раст., сухари паниров., сметана, сгущенное молоко) 160/30	190	22,06	10,61	53,29	396,88	187
	Кофейный напиток злаковый (кофейный напиток, молоко, сахар)	200	1,51	1,13	12,61	66,65	1066
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Яблоко	170	0,68	0,68	16,66	75,48	-
Итого за завтрак:		524	26,13	12,67	95,31	599,76	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Запеканка творожная с рисом со сгущенным МОЛОКОМ (творог 5%, сахар-песок, крупа рисовая, яйцо, масло раст., сухари паниров., сметана, сгущенное молоко) 180/30	210	24,38	11,73	58,91	438,66	187
	Кофейный напиток злаковый (кофейный напиток, молоко, сахар)	200	1,51	1,13	12,61	66,65	1066
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Яблоко	164	0,66	0,66	16,07	72,82	-
Итого за завтрак:		563	28,43	13,77	100,34	638,88	
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	113,58	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	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
Итого за обед:		814	26,77	29,24	108,39	803,76	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	21,4	982
	Борщ с капустой, картофелем и фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., свекла, томат паста, масло раст., соль йод.)	30/250	5,05	7,34	13,76	141,36	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.)	180	7,43	5,69	45,58	263,23	632
	КОМПОТ из сухофруктов с ВИТ С (смесь сухофруктов, сахар,	200	0,57	0	19,55	80,48	611a
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,63	0,35	17,85	85,05	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	-
Итого за обед:		910	30,03	31,8	124,36	903,76	
Полдник	Булочка «Неженка» (мука, сахар-песок, дрожжи, яйцо, масло сл., молоко сгущ.)	75	6,34	6,1	44,18	256,98	324
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0	0	9,08	36,32	663
Итого за полдник:		275	6,34	6,1	53,26	293,3	
Итого за день 9. Возрастная категория: 7-11 лет			32,47	18,77	148,57	893,06	
Итого за день 9. Возрастная категория: 12 лет и старше			32,47	18,77	148,57	893,06	
День 10							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Ежики мясные с соусом красным (говядина, крупа рис, лук репч., соль йод., соус кр.) 80/20	100	10,88	9,16	7,67	156,69	222/370
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	150	3,09	4,47	20,1	132,99	371
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	663
	Хлеб пшеничный йодированный	22	1,65	0,22	11,22	53,46	-
	Коржик Молочный (конд цех)	75	5,79	8,53	53,36	236,37	193
Итого за завтрак:		568	21,41	22,38	101,43	615,83	

Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Ежики мясные с соусом красным (говядина, крупа рис, лук реп., соль йод., соус кр.) 80/30	110	11,97	10,08	8,44	172,36	222/370
	Пюре картофельное(картофель,молоко 3,2%,масло слив,соль йод.)	210	4,33	6,26	28,14	186,19	371
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	663
	Хлеб пшеничный йодированный	28	2,1	0,28	14,28	68,04	-
	Коржик Молочный (конд цех)	75	5,79	8,53	53,36	236,37	193
Итого за завтрак:		649	24,19	25,15	113,3	699,28	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Рассольник Ленинградский с фрикадельками МЯСНЫМИ (фрикадельки для супа, крупа перловая, картофель, морковь, лук репч., томат паста, масло подсолн., огурцы солен., соль йод.)	20/200	3,54	6,57	13,75	128,24	167/1067
	Мясо тушеное с морковью и луком (говядина, морковь, лук репч., масло подсол., томат паста, мука пшен., соль йодир.) 45/70	115	13,66	15,98	5,23	219,41	675
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	150	5,42	4,07	31,8	185,45	307
	Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон)	200	0,21	0,07	13,13	53,99	667
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Груша свежая	139	0,56	0,42	14,32	63,25	
Итого за обед:		889	26,21	27,55	96,35	738,06	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Рассольник Ленинградский с фрикадельками МЯСНЫМИ (фрикадельки для супа, крупа перловая, картофель, морковь, лук репч., томат паста, масло подсолн., огурцы солен., соль йод.)	30/250	4,5	8,36	17,5	163,22	167/1067
	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 сл.)	180	6,5	4,88	38,16	222,53	307
	Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон)	200	0,21	0,07	13,13	53,99	667
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
Груша свежая	141	0,56	0,42	14,32	64,16		

Итого за обед:		1003	28,85	30,85	106,69	820,57	
Полдник	Плюшка "Эстонская" с сыром (тесто сдобное дрожжевое, сыр, масло слив.)	75	8,64	11,8	28,19	253,52	328
	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	663
Итого за полдник:		279	8,68	11,8	37,38	290,44	
Итого за день 10. Возрастная категория: 7-11 лет			61,66	68,59	242,12	1832,26	
Итого за день 10. Возрастная категория: 12 лет и старше			67,56	74,45	268,43	2014,77	
Среднее значение за период по завтракам 7-11 лет			19,435	20,148889	83,0377778	597,6411111	
Среднее значение за период по обедам 7-11 лет			19,003	19,41	66,338	510,509	
Среднее значение за период по полдникам 7-11 лет			9,776666667	9,7665	43,689	303,006	
Среднее значение за период по завтракам 12 лет и старше			16,29	18,111111	67,573	482,77	
Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше			24,65	21,502	92,413	661,851	
Среднее значение за период по полдникам 12 лет и старше			7,9653	11,058	47,051	321,743	