

«Согласовано»

Директор Д.А. ЛОЖМЕНТОВ

"13" марта 2023 г.



«Утверждаю»

Генеральный директор

МКТ «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 3							
День 1							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Яйцо вареное 1 шт	40	5,08	4,6	0,28	62,84	337
	Каша молочная Боярская (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, изюм, соль йод., масло слив.)	170	6,85	15,15	36,24	291,8	527
	Бутерброд с маслом (масло слив., хлеб пшенич.) 10/24	34	2,09	5,2	13,96	111,12	778
	Кофейный напиток злаковый без сахара (кофейный напиток, молоко)	200	1,51	1,13	3,53	30,33	1066
	Молоко питьевое в п/у	1/200	6	6,4	9,4	120	-
Итого за завтрак:		644	21,53	32,48	63,41	616,09	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Яйцо вареное 1 шт	40	5,08	4,6	0,28	62,84	337
	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 пшенич.) 10/26	36	2,21	5,5	14,78	117,65	778
	Кофейный напиток злаковый без сахара (кофейный напиток, молоко)	200	1,51	1,13	3,53	30,33	1066
	Молоко питьевое в п/у	1/200	6	6,4	9,4	120	-
Итого за завтрак:		676	22,87	35,46	70,63	694,13	-
Возрастная категория: 7-11 лет							
	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

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 красным основ. (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	26,24	32,44	97,21	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 красным основ. (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	Плюшка "Эстонская" с сыром (тесто слоное дрожжевое, сыр, масло слив.)	75	8,46	11,72	28,41	253,1	328
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0	0	9,08	36,32	663
Итого за полдник:		275	8,35	11,55	42,37	289,42	
Итого за день 1. Возрастная категория: 7-11 лет			54,73	73,59	206,95	1739,37	
Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше			62,6	82,27	251,67	1975,85	

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

	Сыр Российский порциями	23	5,34	6,79	0	82,41	982
Завтрак	Котлеты рубленые из индейки с соусом красным (филе индейки, хлеб, сухарь панир, яйцо, соль йод, масло с ., масло раст., томатная паста, вода, мука) 80/30	110	16,7	4,68	13,4	162,52	973/370
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир)	160	5,78	4,34	33,92	197,81	307
	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	-
Итого за завтрак:		522	24,66	9,31	83,5	598,77	

Возрастная категория: 12 лет и старше

	Сыр Российский порциями	27	6,26	7,97	0	96,74	982
Завтрак	Котлеты рубленые из индейки с соусом красным (филе индейки, хлеб, сухарь панир, яйцо, соль йод, масло с ., масло раст., томатная паста, вода, мука) 80/30	110	16,7	4,68	13,4	162,52	973/370
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир)	190	6,86	5,15	40,28	234,9	307
	Кисель детский « Витошка» (вода, кисель, Витошка.)	200	0	0	21,39	85,56	902
	Хлеб пшеничный йодированный	28	2,1	0,28	14,28	68,04	-
Итого за завтрак		555	25,66	10,11	89,35	647,76	

Возрастная категория: 7-11 лет

Обед	Щи из свежей капусты, с фаршем (фарш говяжий, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	15/200	3,71	5,64	6,86	93,06	197/998
	Тефтели I вариант с соусом крас. основн (говядина, лук, хлеб, мука, соль, масло подсолн., вода) 75/30	105	10,49	11,51	12,5	195,59	193
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	6,2	4,74	37,98	219,36	632
	Компот из кураги с вит С (курага, сахар, лимон.кислота, аскорб.кислота)	180	0,89	0,05	16,52	70,15	669a
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Хлеб ржаной	18	1,19	0,22	7,13	35,21	-

	Банан	200	1,8	0,6	25,2	113,4	
Итого за обед:		888	25,78	22,96	116,39	775,37	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Щи из свежей капусты с фаршем (фарш говяжий, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	20/250	4,66	7,08	8,62	116,87	197/998
	Тефтели I вариант с соусом крас. основн (говядина, лук, хлеб, мука, соль, масло подсолн., вода) 80/30	110	10,99	12,06	13,1	204,9	193
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	7,43	5,69	45,58	263,23	632
	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	-
	Банан	223	2,01	0,67	28,1	126,44	
Итого за обед:		1024	28,97	26,01	132,28	879,06	
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			57,33	41,42	251,01	1688,53	
Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше			61,52	45,27	272,75	1841,21	
День 3							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Котлета домашняя с соусом красным основн. (говядина, свинина, хлеб, лук реп., яйцо, сухари, соль йод., масло раст., соус красный осн.) 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 красным основ. (говядина, свинина, хлеб, лук реп., яйцо, сухари, соль йод., масло раст., соус красный осн.) 90/30	120	12,52	20,51	11,16	269,31	246а
	Рис отварной (крупа рисовая, крупа, 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 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
	Биточки рыбные по-домашнему с маслом (филе минтая, крупа рисовая, лук, сухарь панировочный, яйцо, соль.)90/10	100	15,83	8,38	9,01	174,73	272
	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	28	2,1	0,28	14,28	68,04	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	
	Яблоко	145	0,58	0,58	14,21	64,38	-
Итого за обед:		897	32,22	22,29	93,36	702,86	
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
	Биточки рыбные по-домашнему с маслом (филе минтая, крупа рисовая, лук, сухарь панировочный, яйцо, соль.)90/10	100	15,83	8,38	9,01	174,73	272
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	200	4,12	5,96	26,8	177,32	371
	Чай с ЛИМОНОМ (чай, сахар, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	431
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,63	0,35	17,85	85,05	-

	Хлеб ржаной	34	2,24	0,41	13,46	66,5	
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6	-
Итого за обед:		1003	36,45	25,18	109,62	810,86	
Полдник	Кокроки с мясо-картофельным фаршем (мука, сахар-песок, масло сл., яйцо, фарш мясо-картофельный)	75	9,27	11,77	25,11	243,45	103
	Чай с МОЛОКОМ (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
Итого за полдник:		275	10,63	13,18	27,25	270,14	
Итого за день 3. Возрастная категория: 7-11 лет			59,81	59,42	204,03	1588,09	
Итого за день 3. Возрастная категория: 12 лет и старше			67,34	65,76	240,51	1793,14	
День 4							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Творожно – банановая запеканка со сгущенным МОЛОКОМ (творог 5%, сахар-песок, банан, яйцо, масло раст., сухари паниров.,	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							

Обед	Закуска порционированная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	12,84	982
	Рассольник «Ленинградский» с фаршем(фарш говяжий, картофель, крупа перловая, морковь, лук реп., огурцы)	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.)	160	4,94	4,5	37,93	211,99	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	32	2,4	0,32	16,32	77,76	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	
Итого за обед:		817	31,02	13,97	111,77	696,91	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционированная (помидоры свежие)	110	1,21	0,22	4,18	23,54	982
	Рассольник «Ленинградский» с фаршем(фарш говяжий, картофель, крупа перловая, морковь, лук реп., огурцы)	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	38	2,51	0,46	15,05	74,33	
Итого за обед:		973	34,89	16,72	133,5	824	
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 сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	663
Итого за полдник:		275	10,42	5,14	39,28	245,06	
Итого за день 4. Возрастная категория: 7-11 лет			64,09	28,51	242,14	1481,57	
Итого за день 4. Возрастная категория: 12 лет и старше			70,52	32,3	265,7	1635,49	
День 5							

Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Террин из горбуши с соусом белым (горбуша, молоко, яйцо, масло слив.соль йод., соус белый) 75/20	95	10,42	6,07	1,96	104,16	995
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	160	3,3	4,77	21,44	141,86	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)	60	4,08	14,52	37,78	298,13	328
Итого за завтрак:		537	19,64	25,62	72,43	598,94	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Террин из горбуши с соусом белым (горбуша, молоко, яйцо, масло слив.соль йод., соус белый) 80/30	110	12,07	7,03	2,27	120,6	995
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	200	4,12	5,96	26,8	177,32	371
	Чай черный (чай, вода)	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Печенье «Байкальское» (печенье – кондит.цех)	55	3,74	13,31	34,63	273,28	328
Итого за завтрак:		595	22,37	26,64	79,03	645,43	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционированная (огурцы свежие)	60	48	0,06	1,5	8,46	982
	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.) 50/50	100	15,18	21,6	5,54	277,28	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)	180	0,19	0,06	11,82	48,59	667
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Хлеб ржаной	18	1,19	0,22	7,13	35,21	-
Итого за обед:		738	74,51	33,62	78,17	723,11	
Возрастная категория: 12 лет и старше							

Обед	Закуска порционированная (огурцы свежие)	100	0,8	0,1	2,5	14,1	982
	Уха Рыбацкая (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	15/250	5,26	9,66	15,66	170,58	17
	Бефстроганов (говядина, лук репч., масло растит., мука пш., томат, сметана, соль йодир.) 50/50	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)	180	0,19	0,06	11,82	48,59	667
	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:		869	29,68	36,49	91,16	811,73	
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	10,37	18,01	56,3	430	
Итого за день 5. Возрастная категория: 7-11 лет			104,52	77,25	206,9	1752,05	
Итого за день 5. Возрастная категория: 12 лет и старше			40,05	54,5	147,46	1241,73	
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.) 20/30	50	5,71	4,06	19,13	135,91	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:		655	25,06	22,95	73,9	603,08	
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.)	190/10	7,82	7,54	38,63	253,63	515
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшен.) 20/26	46	5,26	3,74	17,6	125,04	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:		686	25,98	23,95	79,13	636,7	
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			61,09	62,23	209,39	1642,57	
Итого за день 6. Возрастная категория: 12 лет и старше			65,02	68,25	224,15	1771,64	
День 7							
Возрастная категория: 7-11 лет							

Завтрак	Стрипсы из индейки с соусом красным осн. (филе индейки, соус томатный, сыр, масло сливочное, соль йод.) 90/30	120	18,13	13,12	10,96	234,44	1073/370
	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	156	1,25	0,31	11,7	54,6	
Итого за завтрак:		646	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:		711	29,75	20,15	101,36	705,78	
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
	Котлета мясная с соусом красным осн. (говядина, свинина, хлеб пшен., соль йод., сухарь панир., яйцо, масло раст, соус красный осн.) 90/20	110	11,83	19,42	12,45	271,95	1055/370
	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)	200	0,1	0,43	21,06	88,51	435

	Хлеб пшеничный йодированный	21	1,58	0,21	10,71	51,03	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
Итого за обед:		796	24	40,46	95,01	840,14	
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
	Котлета мясная с соусом красным основ. (говядина, свинина, хлеб пшен., соль йод., сухарь панир., яйцо, масло раст, соус красный осн.) 90/20	110	11,83	19,42	12,45	271,95	1055/370
	Перловка с овощами (крупа перловая, морковь, лук репч.,	180	5,2	16,94	34,97	313,15	307
	Компот из изюма с витамином С (изюм, сахар-песок, витамин	200	0,1	0,43	21,06	88,51	435
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	-
Итого за обед:		920	26,81	44,88	108,69	946,02	
Полдник	Пирожки печеные с мясом, луком (тесто едоб., фарш мясной с луком, яйцо, масло раст.)	75	10,35	8,98	27,67	234	60
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0	0	9,08	36,32	663
Итого за полдник:		275	10,35	8,98	36,75	270,32	
Итого за день 7. Возрастная категория: 7-11 лет			36,55	36,52	132,89	1007,47	
Итого за день 7. Возрастная категория: 12 лет и старше			39,19	39,82	143,33	1089,52	
День 8							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Котлета Незнайка с соусом красным осн. (говядина, свинина, молоко, хлеб пш.йодир., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс. соль йдир.) 80/20	100	11,36	16,5	10,45	223,77	225a/370
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	150	4,28	3,83	25,57	165,79	585
	Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая «Витошка, вода.)	200	0	0	19,4	77,6	1014
	Хлеб пшеничный йодированный	21	1,58	0,21	10,11	38,03	-
	Банан	220	1,98	0,66	21,72	104,74	
Итого за завтрак:		545	19,2	21,2	87,25	609,93	-

Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Котлета Незнайка с соусом красным осн. (говядина, свинина, молоко, хлеб пш.йодир., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подсе. соль йодир.) 80/30	110	11,36	16,5	10,45	229,83	225a/370
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	180	5,13	4,59	35,48	203,74	585
	Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая «Витошка, вода.)	200	0	0	19,4	77,6	1014
	Хлеб пшеничный йодированный	21	1,58	0,21	10,71	51,03	-
	Банан	244	2,2	0,73	30,74	138,35	
Итого за завтрак:		755	20,27	22,03	106,78	700,55	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат, паста, чеснок, соль йодир.)	10/200	3,98	5,84	10,94	118,24	1000/998
	Жаркое из индейки (филе индейки, картофель, лук репч., масло растит., томат, соль йодир.) 65/200	265	24,59	8,82	25,41	279,44	1006
	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	35	2,63	0,35	17,85	85,05	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
	Яблоко	116	0,46	0,46	11,37	51,5	
Итого за обед:		856	34,63	15,89	95,81	670,85	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат, паста, чеснок, соль йодир.)	15/250	5,02	7,37	13,81	141,64	1000/998
	Жаркое из индейки (филе индейки, картофель, лук репч., масло растит., томат, соль йодир.) 70/230	300	27,84	9,99	28,77	319,35	1006
	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	40	3	0,4	20,4	98,2	-
	Хлеб ржаной	37	2,44	0,44	14,65	74,37	-

	Яблоко	137	0,55	0,55	13,43	63,83	
Итого за обед:		979	39,84	18,81	109,42	775,33	-
Полдник	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		9,04	8,035	51,56	314,6		
Итого за день 8. Возрастная категория: 12 лет и старше		9,04	8,035	51,56	314,6		
День 9							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Запеканка творожная с рисом со сгущенным	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:		585	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:		599	28,43	13,77	100,34	638,88	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	70	0,56	0,07	1,75	9,87	982
	Уха Рыбачья (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	25/200	4,47	8,2	13,3	144,83	17
	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.)	160	6,61	5,06	40,51	233,98	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	25	1,65	0,3	9,9	48,9	-
Итого за обед:		830	27,71	31,85	114,23	854,3	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	110	0,88	0,11	2,75	15,51	982
	Уха Рыбацкая (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	30/250	5,56	10,2	16,55	180,24	17
	Зразы ленивые мясные с соусом красным (говядина, хлеб, молоко, лук репч, яйцо, сахар, паприк, соль, йод, масло раст, соев) 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, лимон.кислота, аскорб. кислота)	200	0,57	0	19,55	80,48	611a
	Хлеб пшеничный йодированный	32	2,4	0,32	16,32	77,76	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	-
Итого за обед:		947	30,09	34,54	124,57	929,46	
Полдник	Сочень с творогом (мука, сахар-песок, яйцо, масло сл., сметана, творог, ванилин, сода, лимонная кислота, масло подсол.)	75	8,51	9,79	29	238,17	646
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0	0	9,08	36,32	663
Итого за полдник:		275	8,51	9,79	38,08	274,49	
Итого за день 9. Возрастная категория: 7-11 лет			69,27	38,35	229,2	1545,1	
Итого за день 9. Возрастная категория: 12 лет и старше			76,78	42,37	247,84	1688,7	
День 10							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Ежики мясные с соусом красным (говядина, свинина,	110	9,69	12,88	7,44	181,44	222/370
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	160	3,3	4,77	21,44	117,86	371
	Компот из кураги с вит С (курага, сахар, лимон.кислота, аскорб. кислота)	200	0,99	0,06	18,36	67,94	669a

	Хлеб пшеничный йодированный	21	1,58	0,21	10,71	41,03	-
	Коржик Молочный (конд цех)	75	4,29	7,53	33,36	206,37	193
Итого за завтрак:		566	19,85	25,45	91,31	614,64	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак	Ежики мясные с соусом красным (говядина, свинина, крупа рис, лук реп., соль йод., соус кр.) 80/30	110	9,69	12,88	7,44	181,44	222/370
	Пюре картофельное (картофель, молоко 3,2%, масло слив, соль йод.)	220	4,53	6,56	29,48	185,05	371
	Компот из кураги с вит С (курага, сахар, лимон.кислота, аскорб. кислота)	200	0,99	0,06	18,36	67,94	669a
	Хлеб пшеничный йодированный	29	2,18	0,29	14,79	50,47	-
	Коржик Молочный (конд цех)	75	4,29	7,53	33,36	206,37	193

Итого за завтрак:		665	21,68	27,32	103,43	691,27	
--------------------------	--	------------	--------------	--------------	---------------	---------------	--

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	137	0,55	0,41	14,11	62,34	

Итого за обед:		862	26,2	27,54	96,14	737,15	
-----------------------	--	------------	-------------	--------------	--------------	---------------	--

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	138	0,55	0,41	14,21	62,79	
Итого за обед:		958	28,84	30,84	106,58	819,2	
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			34,88	39,34	133,52	1027,59	
Итого за день 10. Возрастная категория: 12 лет и старше			46,03	52,43	172,96	1347,81	
Среднее значение за период по завтракам 7-11 лет			15,634	15,481111	61,90111111	465,1955556	
Среднее значение за период по обедам 7-11 лет			24,374	20,23	68,841	522,578	
Среднее значение за период по полдникам 7-11 лет			17,16222222	13,4575	62,2	430,789	
Среднее значение за период по завтракам 12 лет и старше			14,925	14,641111	56,544	410,857	
Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше			23,982	22,193	85,763	638,696	
Среднее значение за период по полдникам 12 лет и старше			7,9653	11,058	47,051	321,743	