



«Согласовано»

Директор

ДЛЯ ДОКУМЕНТОВ

"15" мая

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

«Утверждаю»

Генеральный директор

МКП «Городской комбинат

Школьного питания»

Шахова А.М.

Шахова

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 вареное 1 шт	40	5,08	4,6	0,28	62,84	776
	Каша молочная Боярская (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, пшом, соль вод., масло слив.)	160	6,46	14,26	34,11	270,65	527
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшенич.) 25/30	55	6,28	4,47	21,04	149,5	868
	Кофейный напиток злаковый (кофейный напиток, молоко, сахар)	200	1,51	1,13	12,61	66,65	1066
	Яблоко свежее	144	0,58	0,58	14,11	63,94	-
Итого за завтрак:		599	19,91	25,04	82,15	613,58	-
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, пшом, соль вод., масло слив.)	200	8,07	17,83	42,64	363,31	527
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшенич.) 25/30	55	6,28	4,47	21,04	149,5	868
	Кофейный напиток злаковый (кофейный напиток, молоко, сахар)	200	1,51	1,13	12,61	66,65	1066
	Яблоко свежее	130	0,52	0,52	12,74	57,72	-
Итого за завтрак:		625	21,46	28,55	89,31	700,02	-
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, тоmat, паста, чеснок, соль водир.)	20/200	4,17	6,12	11,46	117,58	1000/998

Обед	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат. паста, чеснок, соль йодир.)	20/200	4,17	6,12	11,46	117,58	1000/998
	Котлета Домашняя с соусом краным (говядина, свинина, батон., соль йод., сухарь панир., яйцо, масло раст, соус красный осн.) 90/30	120	12,8	19,55	13,4	280,75	246
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир)	150	5,42	4,07	31,8	185,45	307
	Чай с медом (чай, мед)	200/20	0,15	0	14,61	59,04	977
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Мандарин	139	1,11	0,28	10,43	48,65	
Итого за обед:		894	25,74	30,23	91,94	791,34	-
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
	Котлета Домашняя с соусом краным (говядина, свинина, батон., соль йод., сухарь панир., яйцо, масло раст, соус красный осн.) 90/30	120	12,8	19,55	13,4	280,75	246
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир)	200	7,22	5,42	42,4	247,26	307
	Чай с медом (чай, мед)	200/20	0,15	0	14,61	59,04	977
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	
	Мандарин	147	1,18	0,29	11,03	51,45	
Итого за обед:		1017	30,19	33,6	118,68	897,8	-
Полдник	Булочка «Неженка» (мука, сахар-песок, дрожжи, яйцо, масло сл., молоко стущ.)	100	8,45	8,13	58,91	342,64	324
	Молоко питьевое	200	5,34	4,8	9,4	102,16	106
Итого за полдник:		300	8,35	11,55	42,37	444,8	
Итого за день 1. Возрастная категория: 7-11 лет			54	66,82	216,46	1849,72	
Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше			60	73,7	250,36	2042,62	

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

	Биточки из курицы с маслом (филе куриное, батон, сухари, соль йод, масло раст., масло сливочное) 90/10	100	18,22	9,86	16,14	226,2	1069/370
Завтрак	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир)	180	6,5	4,88	38,16	202,53	307
	Чай с медом (чай, мед)	200/20	0,15	0	14,61	59,04	977
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Мандарин	154	1,23	0,31	11,55	53,9	
Итого за завтрак:		684	10,13	5,49	79,62	614,57	

Возрастная категория: 12 лет и старше

	Биточки из курицы с маслом (филе куриное, батон, сухари, соль йод, масло раст., масло сливочное) 90/10	100	18,22	9,86	16,14	226,2	982
Завтрак	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир)	200	7,22	5,42	42,4	247,26	1069/370
	Чай с медом (чай, мед)	200/20	0,15	0	14,61	59,04	307
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	902
	Мандарин	190	1,52	0,38	14,25	66,5	-
Итого за завтрак		740	11,14	6,1	86,56	671,9	

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 II вариант с соусом крас. основн (говядина, лук, рис ,мука, соль, масло подсолн., вода) 80/30	110	7,35	10,29	9,42	159,75	18
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	150	4,28	3,83	29,57	169,79	585
	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	902
	Хлеб ржаной	27	1,78	0,32	10,69	52,81	-
	Груша свежая	128	0,51	0,38	13,18	58,24	
Итого за обед:		860	19,88	20,76	104,42	684,15	

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 II вариант с соусом крас. основн (говядина, лук, рис, мука, соль, масло подсолн., вода) 80/30	110	7,35	10,29	9,42	159,75	18
	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	35	2,63	0,35	17,85	85,05	-
	Хлеб ржаной	33	2,18	0,4	13,07	64,55	-
	Груша свежая	156	0,62	0,47	16,07	70,98	
Итого за обед:	984	22,57	23,18	119,91	778,54		
Полдник	Коржик «Загорский» (мука, сахар-песок, масло сл., яйцо, молоко, ванилин, масло подс.)	75	5,53	7,74	48,98	287,7	414
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	-
Итого за полдник:	275	6,93	8,14	71,78	388,1		
Итого за день 2. Возрастная категория: 7-11 лет			36,94	34,39	255,82	1686,82	
Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше			40,64	37,42	278,25	1838,54	

День 3

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак	Кюфта по-Московски с соусом красным основ. (говядина, свинина, крупа рисовая, лук реп., яйцо, мука, сухари, соль йод., масло раст., соус красный осн.) 75/30	105	13,65	20,4	8,35	271,6	209
	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло слив., соль, йод.)	150	3,39	4,11	20,67	133,23	676
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	663
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Груша свежая	133	0,53	0,4	13,7	60,52	-
Итого за завтрак:	608	19,07	25,11	62	550,27		

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак	Кюфта по-Московски с соусом красным основ. (говядина, свинина, крупа рисовая, лук реп., яйцо, мука, сухари, соль йод., масло раст., соус красный осн.) 75/30	105	13,65	20,4	8,35	271,6	209
	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло слив., соль, йод.)	180	4,07	4,93	24,8	159,88	676

завтрак	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	663
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Груша свежая	145	0,58	0,44	14,94	65,98	-
Итого за завтрак:		660	20,55	26,07	72,47	606,68	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Рассольник «Ленинградский» с фрикадельками (фрикадельки мясные, картофель, крупа перловая, морковь, лук реп., огурцы конс., масло подс., соль йод.)	10/200	3,38	6,27	13,13	122,41	167/1067
	Жаркое по домашнему (говядина, картофель, лук репч., масло растит., томат, соль йодир.) 60/200	260	21,26	21,89	24,93	381,78	27
	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	
	Яблоко свежее	136	0,54	0,54	13,33	60,38	-
Итого за обед:		870	29,45	29,36	87,76	733,07	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Рассольник «Ленинградский» с фрикадельками (фрикадельки мясные, картофель, крупа перловая, морковь, лук реп., огурцы конс., масло подс., соль йод.)	15/250	4,34	8,06	16,87	157,39	167/1067
	Жаркое по домашнему (говядина, картофель, лук репч., масло растит., томат, соль йодир.) 65/220	285	23,3	24	27,33	418,49	1006
	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	
	Яблоко свежее	145	0,58	0,58	14,21	64,38	-
Итого за обед:		964	32,49	33,3	94,78	808,76	

Полдник	Пирожки печеные с мясо-картофельным фаршем (тесто сдоб., фарш мясо-картофельный, яйцо, масло раст.)	100	10,75	10,04	38,01	285,4	60
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
Итого за полдник:		300	12,11	11,45	40,15	312,09	
Итого за день 2. Возрастная категория: 7-11 лет			60,63	65,92	189,91	1595,43	
Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше			65,15	70,82	207,4	1727,53	
День 3							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Каша молочная кукурузная с маслом (крупа кукурузная, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	180/10	6,51	5,49	42,92	217,09	623
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
	Хлеб пшеничный йодированный	26	1,95	0,26	13,26	46,18	-
	Ватрушка «Королевская» (творог, яйцо, мука пшенич., сахар, ванилин, масло сливочн.)	100	13,98	12,92	39,75	201,2	397
	Яблоко свежее	163	0,65	0,65	15,97	72,37	-
Итого за завтрак:		679	24,91	20,99	125,12	612,03	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Каша молочная кукурузная с маслом (крупа кукурузная, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	200/10	7,19	6,06	47,44	273,1	623
	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	-
	Ватрушка «Королевская» (творог, яйцо, мука пшенич., сахар, ванилин, масло сливочн.)	115	16,08	14,86	45,71	240,88	397
	Яблоко свежее	142	0,57	0,57	13,92	63,05	-
Итого за завтрак:		692	27,54	23,41	133,04	712,97	
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Закуска порционированная (помидоры свежие)	70	0,77	0,14	2,66	14,98	982
	Уха Рыбацкая (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, специи)	20/200	4,37	8,02	13	141,62	17
	Зразы ленивые из говядины с соусом красным (Говядина, яйцо, сухари панировочн. батон, молоко, масло подсолнечн., соль)	120	11,65	18,34	14,28	248,75	1042
	Рис с овощами (Крупа рисовая, лук, морковь, масло подсолнечн, вода, масло сл., соль йод.)	150	3,42	14,09	31,13	264,95	629

Обед	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	26	1,95	0,26	13,26	63,18	-
	Хлеб ржаной	22	1,45	0,26	8,71	43,03	
Итого за обед:		808	24,18	41,11	102,59	856,99	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционированная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	21,4	982
	Уха Рыбацкая (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, специи, лимон, яйцо)	25/250	5,46	10,02	16,25	177,02	17
	Зразы ленивые из говядины с соусом красным (Говядина, яйцо, сухари панировочн, батон, молоко, масло подсолнечное, масло сл., соль)	120	11,65	18,34	14,28	248,75	1042
	Рис с овощами (Крупа рисовая, лук, морковь, масло подсолнеч, вода, масло сл., соль йод.)	180	4,1	16,9	37,35	317,93	629
	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	24	1,8	0,24	12,24	58,32	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	
Итого за обед:		919	26	45,94	111,39	943,02	
Полдник	Кокрок Малыш (мука пшен., масло слив., молоко, сахар,яйцо, соль йод, молоко сгущенное вареное)	75	6,79	10,15	40,27	279,8	696
	Чай с медом (чай, мед)	200/20	0,15	0	14,61	59,04	977
Итого за полдник:		295	6,94	10,15	54,88	338,84	
Итого за день 3. Возрастная категория: 7-11 лет			56,03	72,25	282,59	1807,86	
Итого за день 3. Возрастная категория: 12 лет и старше			60,48	79,5	299,31	1994,83	
День 5							
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Сеченики «Посольские» с маслом (филе минтай, яйцо, крупа манная, сухари панировочные, молоко, яйцо, масло слив.соль йод.) 90/10	100	13,71	14,39	8,7	219,14	1062
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	150	3,09	4,47	20,1	120,99	371

Завтрак	Чай с молоком (чай,молоко, вода)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Хлеб пшеничный йодированный	18	1,35	0,18	9,18	43,74	-
	Печенье «Байкальское» (печенье – кондит.цех)	70	4,76	16,94	44,08	202,82	328
Итого за завтрак:		538	24,27	37,39	84,2	613,38	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Сеченики «Госольские» с маслом (филе минтай, яйцо, крупа 00/10)	100	13,71	14,39	8,7	219,14	1062
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	200	3,09	4,47	20,1	177,32	371
	Чай с молоком (чай,молоко, вода)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Хлеб пшеничный йодированный	32	1,35	0,18	9,18	77,76	-
	Печенье «Байкальское» (печенье – кондит.цех)	70	4,76	16,94	44,08	202,82	328
Итого за завтрак:		602	24,27	37,39	84,2	703,73	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционированная (огурцы свежие)	60	0,48	0,06	1,5	8,46	982
	Суп картофельный с бобовыми с фаршем и гренками (фрикадельки мясные, картофель, горох, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит., гренки)	10/200/10	7,14	6,01	18,46	156,42	157/998
	Бефстроганов (говядина, лук репч., масло растит., мука пш., томат, сметана, соль йодир.) 50/50	100	15,18	21,6	5,54	277,28	551
	Гарнир пшено отварное вязкое (крупа пшено, масло слив., соль йодир.)	150	3,93	4,4	21,86	142,7	843
	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	-
	Итого за обед:		771	29,84	32,59	79,12	729
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Закуска порционированная (огурцы свежие)	100	0,8	0,1	2,5	14,1	982

Обед	Суп картофельный с бобовыми с фаршем и гренками (фрикадельки мясные, картофель, горох, морковь, лук репч., соль йодир, масло растит., гренки)	15/250/10	8,92	7,51	23,07	195,53	157/998
	Бефстроганов (говядина, лук репч., масло растит., мука пш., томат, сметана, соль йодир.) 50/50	100	15,18	21,6	5,54	277,28	551
	Гарнир пшено отварное вязкое (крупа пшено, масло слив., соль йодир.)	180	4,72	5,27	26,23	171,23	843
	Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон)	200	0,21	0,07	13,13	53,99	667
	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:		905	33,4	35,09	93,69	824,15	
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			52,49	53,19	125,26	1189,57	
Итого за день 5. Возрастная категория: 12 лет и старше			42,34	41,3	131,13	1065,58	
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 кукурузная с маслом (крупа кукурузная, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	150/5	5,31	4,48	35,01	201,58	623
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшен.) 19/31	50	5,71	4,06	19,13	135,91	868
	Кофейный напиток злаковый (кофейный напиток, молоко, сахар)	200	1,51	1,13	12,61	66,65	1066
	Груша свежая	138	0,55	0,41	14,21	62,79	-
Итого за завтрак:		583	18,16	14,68	81,24	529,77	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Яйцо вареное (1 шт.)	40	5,08	4,6	0,28	62,84	766
	Каша молочная кукурузная с маслом (крупа кукурузная, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	190/10	6,85	5,78	45,18	260,1	623
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшен.) 18/30	48	5,48	3,9	18,36	130,48	868
	Кофейный напиток злаковый (кофейный напиток, молоко, сахар)	200	1,51	1,13	12,61	66,65	1066

	Груша свежая	136	0,54	0,41	14,01	61,88	-
Итого за завтрак:		624	19,46	15,82	90,44	581,95	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Суп лапша-домашняя с фаршем (говядина, лапша Ролтон., лук репч., морковь, масло растит., соль йодир.)	20/200	3,72	5,67	10,5	107,88	694/998
	Котлета Мечта с маслом (минтай, свинина, крупа манная, яйцо, лук репч., сухари панир., масло растит.) 90/5	95	14,2	14,23	9,44	222,47	1061
	Рис с овощами (крупа рисовая, морковь, лук репч., масло слив., соль йод.)	180	4,1	16,9	37,35	317,93	629
	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	-
	Мандарин	145	1,16	0,29	10,88	50,75	
Итого за обед:		892	26,64	37,61	99,56	843,11	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Суп лапша-домашняя с фаршем (говядина, лапша Ролтон., лук репч., морковь, масло растит., соль йодир.)	25/250	4,65	7,08	13,12	134,84	694/998
	Котлета Мечта с маслом (минтай, свинина, крупа манная, яйцо, лук репч., сухари панир., масло растит.) 90/10	100	14,95	14,98	9,89	234,18	1061
	Рис с овощами (крупа рисовая, морковь, лук репч., масло слив., соль йод.)	200	4,56	18,78	41,5	353,26	629
	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	-
	Мандарин	162	1,3	0,32	12,15	56,7	
Итого за обед:		1001	29,73	41,82	113,03	947,48	
Полдник	Булочка «Посыпная» (мука, дрожжи прес., соль йодир., сахар-песок, масло слив.)	100	6,89	10,65	52,55	333,64	325
	Молоко питьевое	200	5,34	4,8	9,4	102,16	106
Итого за полдник:		275	12,23	15,45	61,95	435,8	
Итого за день 6. Возрастная категория: 7-11 лет			57,03	67,74	242,75	1808,68	
Итого за день 6. Возрастная категория: 12 лет и старше			61,42	73,09	265,42	1965,23	
День 7							
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Закуска порционированная (помидоры свежие)	85	0,94	0,17	3,23	18,19	982

Завтрак	Стрипсы из индейки с соусом красным осн. (филе индейки, свинина, сухари панир., яйцо куриное, соль йод, 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.)	150	6,2	4,74	37,98	219,36	632
	Кисель детский «Витошка» (кисель с витаминами «Витошка, вода.)	200	0	0	21,39	85,56	902
	Хлеб пшеничный йодированный	19	1,43	0,19	9,69	46,17	-
Итого за завтрак:		574	26,7	18,22	83,25	603,72	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак	Закуска порционированная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,83	21,4	982
	Стрипсы из индейки с соусом красным осн. (филе индейки, свинина, сухари панир., яйцо куриное, соль йод., 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.)	180	7,43	5,69	45,58	263,23	632
	Кисель детский «Витошка» (кисель с витаминами «Витошка, вода.)	200	0	0	21,39	85,56	902
	Хлеб пшеничный йодированный	21	1,58	0,21	10,71	51,03	-
Итого за завтрак:		621	28,24	19,22	92,47	655,66	

Возрастная категория: 7-11 лет

Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	70	0,56	0,07	1,75	9,87	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 основ. (говядина, свинина, батон., сухарь панир., яйцо, соль йод., масло раст, соус крас. осн.) 90/30	120	12,98	21,9	14,18	305,74	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, лимон. кислота, аскорб. кислота)	200	0,1	0,43	21,06	88,51	435
	Хлеб пшеничный йодированный	26	1,95	0,26	13,26	63,18	-
Итого за обед:		791	23,99	42,68	90,46	841,85	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	100	0,8	0,1	2,5	14,1	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, батон., сухарь панир., яйцо, соль йод., масло раст, соус крас. осн.) 90/20	120	11,9	20,08	13	280,26	1055/370
	Перловка с овощами (крупа перловая, морковь, лук репч., масло раст.)	180	5,2	16,94	34,97	313,15	307
	Компот из изюма с витамином С (изюм, сахар-песок, вода)	200	0,1	0,43	21,06	88,51	435
	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:		925	26,25	45,38	105,96	937,25	
Полдник	Пирожки печеные с мясом, луком (тесто сдоб., 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			18,09	17,77	103,37	556,87	
Итого за день 7. Возрастная категория: 12 лет и старше			47,46	48,86	198,39	1334,22	
День 8							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Котлета Незнайка с соусом красным осн. (говядина, свинина, молоко, батон, лук репч., яйцо, сухари панир., масло подсе. соль йодир., соус красный осн.) 80/30	110	12,54	18,67	14,16	237,83	225a/370
	Макаронные изделия отварные (макаронны, масло слив., соль йодир.)	150	5,42	4,07	31,8	165,45	307
	Чай с молоком (Чай, молоко, вода)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Банан	242	2,18	0,73	30,49	137,21	
Итого за завтрак:		722	23	25,08	88,79	615,78	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Котлета Незнайка с соусом красным осн. (говядина, свинина, молоко, батон, лук репч., яйцо, сухари панир., масло подсе. соль йодир., соус красный осн.) 80/30	110	12,54	18,67	14,16	237,83	225a/370

Завтрак	Макаронные изделия отварные (макароны, масло слив., соль йодир.)	180	6,5	4,88	38,16	222,53	307
	Чай с молоком (Чай, молоко, вода)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Хлеб пшеничный йодированный	21	1,58	0,21	10,71	51,03	-
	Банан	268	2,41	0,8	33,77	151,96	
Итого за завтрак:		779	24,39	25,97	98,94	690,04	
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	112,24	1000/998
	Гуляш из индейки (филе индейки, лук репч., лавровый лист, масло сливочное, масло растит., томат, соль йодир.) 50/50	100	17,16	3,9	3,22	120,7	975
	Пюре овощное (картофель, морковь,молоко 3,2%,масло слив,соль йод.)	170	3,38	6,65	21,11	157,84	867
	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	31	2,05	0,37	12,28	60,64	-
Яблоко свежее	125	0,5	0,5	12,25	55,5		
Итого за обед:		871	30,69	17,67	96,01	669,91	-
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
	Гуляш из индейки (филе индейки, лук репч., лавровый лист, масло сливочное, масло растит., томат, соль йодир.) 55/55	110	18,88	4,29	3,56	140,37	975
	Пюре овощное (картофель, морковь,молоко 3,2%,масло слив,соль йод.)	200	3,97	7,83	24,84	205,69	867
	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	35	2,31	0,42	13,86	68,46	-
Яблоко свежее	134	0,54	0,54	13,13	59,5		
Итого за обед:		979	34,34	20,86	105,41	778,65	-

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 7. Возрастная категория: 7-11 лет			9,04	8,035	51,56	314,6	
Итого за день 7. Возрастная категория: 12 лет и старше			9,04	8,035	51,56	314,6	
День 8							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Каша молочная Боярская с изюмом (пшено, молоко 3,2%, молоко, сахар-песок, изюм, соль йод., масло слив.)	180	7,26	16,05	38,38	246,98	187
	25/10/30	65	8,38	14,26	15,58	224,16	1066
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	
	Яблоко свежее	157	0,63	0,63	15,39	69,71	-
Итого за завтрак:		602	18,09	32,61	82,57	616,04	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Каша молочная Боярская с изюмом (пшено, молоко 3,2%, молоко, сахар-песок, изюм, соль йод., масло слив.)	210	8,47	18,72	44,77	301,48	187
	Бутерброд с сыром и маслом (хлеб пшенич., сыр, масло) 25/10/30	65	8,38	14,26	15,58	224,16	1066
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	
	Яблоко свежее	159	0,64	0,64	15,58	70,6	-
Итого за завтрак:		634	19,31	35,29	89,15	671,43	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Уха Рыбачья (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	15/200	4,27	7,83	12,7	138,4	17
	Ёжики мясные с соусом красным (говядина, свинина, крупа рисовая, лук репч., соль йод, соус красный осн.) 80/30	110	10,69	14,88	8,44	210,44	222/370
	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	25	1,65	0,3	9,9	48,9	-
	Груша	137	0,55	0,41	14,11	62,34	
Итого за обед:		867	26,18	28,46	117,98	832,82	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед	Уха Рыбацкая (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	25/250	5,46	10,02	16,25	177,02	17
	Ёжики мясные с соусом красным (говядина, свинина, крупа рисовая, лук репч., соль йод, соус красный осн.) 80/30	110	10,69	14,88	8,44	210,44	222/370
	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	33	2,48	0,33	16,83	80,19	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	-
	Груша	141	0,56	0,42	14,52	64,16	

Итого за обед:		964	28,84	31,64	131,07	924,42	
-----------------------	--	------------	--------------	--------------	---------------	---------------	--

Полдник	Сочень с творогом (мука, сахар-песок, яйцо, масло сл., сметана, творог, ванилин, сода, лимонная кислота масло подс.)	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 8. Возрастная категория: 7-11 лет			57,29	60,07	216,66	1560,44	
--	--	--	--------------	--------------	---------------	----------------	--

Итого за день 8. Возрастная категория: 12 лет и старше			62,16	65,94	232,64	1724,57	
---	--	--	--------------	--------------	---------------	----------------	--

День 9

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак	Хлебцы рыбные с соусом белым (минтай, хлеб пшен, молоко, соль йодир., яйцо, масло раст., соус.) 85/30	105	12,13	7,49	5,9	120,51	743/979
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	150	3,09	4,47	20,1	115,99	371
	Компот из кураги с вит С (курага, сахар, лимон.кислота, аскорб. кислота)	200	0,99	0,06	18,36	77,94	669a
	Хлеб пшеничный йодированный	31	2,33	0,31	15,81	75,33	-

	Коржик Молочный (конд цех)	75	5,79	8,53	53,36	223,37	193
Итого за завтрак:		561	24,33	20,86	113,53	613,14	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак	Хлебцы рыбные с соусом белым (минтай, хлеб пшен, молоко, соль йодир., яйцо, масло раст., соус.) 90/20	110	11,61	7,16	5,64	133,44	743/979
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив, соль йод.)	200	4,12	5,96	26,8	177,32	371
	Компот из кураги с вит С (курага, сахар, лимон.кислота, аскорб. кислота)	200	0,99	0,06	18,36	77,94	669a
	Хлеб пшеничный йодированный	23	1,73	0,23	11,73	55,89	-
	Коржик Молочный (конд цех)	75	5,79	8,53	53,36	223,37	193
Итого за завтрак:		608	24,24	21,94	115,89	667,96	

Возрастная категория: 7-11 лет

Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	70	0,77	0,14	2,66	14,98	982
	Рассольник Ленинградский с фрикадельками (фрикадельки мясные, 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.) 50/70	120	14,26	16,68	5,46	228,95	675
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йод.)	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	26	1,95	0,26	13,26	63,18	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	-
Итого за обед:		841	28,88	28,9	96,32	760,77	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	21,4	982
	Рассольник Ленинградский с фрикадельками (фрикадельки мясные, 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.паста, мука пшен., соль йодир.) 50/70	120	14,26	16,68	5,46	228,95	675

	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йод.)	200	7,22	5,42	42,4	247,26	307
	Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон)	200	0,21	0,07	13,13	53,99	667
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	27	1,78	0,32	10,69	52,81	-
Итого за обед:		957	31,32	31,35	108,28	840,53	
Полдник	Булочка «Изюминка» (мука пш., сахар-песок, масло слив., яйцо, соль, дрожжи прес., изюм)	100	7,67	7,25	52,99	307,89	346
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	-
Итого за полдник:		279	9,07	7,65	75,79	408,29	
Итого за день 10. Возрастная категория: 7-11 лет			11,57	8,32	103,16	533,81	
Итого за день 10. Возрастная категория: 12 лет и старше			40,95	39,42	198,59	1312,98	
Среднее значение за период по завтракам 7-11 лет			12,129	13,127778	57,01666667	410,8033333	
Среднее значение за период по обедам 7-11 лет			15,532	21,421111	60,054	480,685	
Среднее значение за период по полдникам 7-11 лет			20,31777778	20,971	84,401	597,411	
Среднее значение за период по завтракам 12 лет и старше			10,262	11,337778	52,972	358,384	
Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше			15,611	15,578	58,165	438,505	
Среднее значение за период по полдникам 12 лет и старше			7,9653	11,058	47,051	321,743	