

«Согласовано»

Директор



"17" апреля 2023 г.

«Утверждаю»

Генеральный директор

МКП «Городской комбинат

Школьного питания»

*Шахова А.М.* 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     |                         |             |
| <b>Неделя 3</b>                              |  |            |                  |              |              |                         |             |
| <b>День 1</b>                                |  |            |                  |              |              |                         |             |
| <b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>        |  |            |                  |              |              |                         |             |
| Завтрак                                      | Яйцо вареное 1 шт  | 40         | 5,08             | 4,6          | 0,28         | 62,84                   | 776         |
|  | Каша молочная овсяная Геркулес (хлопья Геркулес, молоко 3,2%, сахар-песок, изюм, соль йод., масло слив.) | 150/5      | 5,88             | 6,58         | 25,18        | 183,46                  | 898         |
|  | Бутерброд с сыром и маслом (сыр, масло слив., хлеб пшеничн.) 16/10/26                                    | 52         | 6,7              | 11,4         | 12,45        | 179,33                  | 893         |
|  | Кофейный напиток злаковый без сахара (кофейный напиток, молоко)  | 200        | 1,51             | 1,13         | 12,61        | 41,75                   | 1066        |
|  | Десерт фруктовый   | 1/100      | 0,6              | 0,2          | 19           | 80,2                    |             |
| <b>Итого за завтрак:</b>                     |  | <b>547</b> | <b>19,77</b>     | <b>23,91</b> | <b>69,52</b> | <b>547,58</b>           | -           |
| <b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b> |  |            |                  |              |              |                         |             |
| Завтрак                                      | Яйцо вареное 1 шт  | 40         | 5,08             | 4,6          | 0,28         | 62,84                   | 337         |
|  | Каша молочная овсяная Геркулес (хлопья Геркулес, молоко 3,2%, сахар-песок, изюм, соль йод., масло слив.) | 190/10     | 7,59             | 8,49         | 32,49        | 236,72                  | 898         |
|  | Бутерброд с сыром и маслом (сыр, масло слив., хлеб пшеничн.) 15/10/28                                    | 53         | 6,76             | 11,44        | 12,5         | 180,12                  | 893         |
|  | Кофейный напиток злаковый без сахара (кофейный напиток, молоко)  | 200        | 1,51             | 1,13         | 12,61        | 41,75                   | 1066        |
|  | Десерт фруктовый   | 1/100      | 0,6              | 0,2          | 19           | 80,2                    |             |

|  |  |             |              |              |               |               |          |
|--|--|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|----------|
| <b>Итого за завтрак:</b>                     |  | <b>589</b>  | <b>21,1</b>  | <b>25,17</b> | <b>76,13</b>  | <b>615,39</b> | -        |
| <b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>        |  |             |              |              |               |               |          |
| <b>Обед</b>                                  | 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 красным (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      |
|  | Кисель детский с витаминами «Витошка» (кисель с витаминами и кальцием «Витошка, вода.)   | 200         | 0            | 0            | 21,39         | 85,56         | 902      |
|  | Хлеб пшеничный йодированный  | 26          | 1,95         | 0,26         | 13,26         | 63,18         | -        |
|  | Хлеб ржаной  | 20          | 1,32         | 0,24         | 7,92          | 39,12         | -        |
|  | Мандарин   | 155         | 1,24         | 0,31         | 11,63         | 54,25         | -        |
| <b>Итого за обед:</b>                        |  | <b>891</b>  | <b>25,66</b> | <b>30,24</b> | <b>99,23</b>  | <b>825,89</b> | -        |
| <b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b> |  |             |              |              |               |               |          |
| <b>Обед</b>                                  | 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 красным (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      |
|  | Кисель детский с витаминами «Витошка» (кисель с витаминами и кальцием «Витошка, вода.)   | 200         | 0            | 0            | 21,39         | 85,56         | 902      |
|  | Хлеб пшеничный йодированный  | 21          | 1,58         | 0,21         | 10,71         | 51,03         | -        |
|  | Хлеб ржаной  | 20          | 1,32         | 0,24         | 7,92          | 39,12         | -        |
|  | Мандарин   | 168         | 1,34         | 0,34         | 12,6          | 58,8          | -        |
| <b>Итого за обед:</b>                        |  | <b>1009</b> | <b>29,57</b> | <b>33,55</b> | <b>123,01</b> | <b>912,17</b> | -        |
| <b>Полдник</b>                               | 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      |
| <b>Итого за полдник:</b>                     |  | <b>275</b>  | <b>8,35</b>  | <b>11,55</b> | <b>42,37</b>  | <b>289,42</b> | -        |

|   |  |              |              |               |                |               |         |
|---|--|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|---------|
| <b>Итого за день 1. Возрастная категория: 7-11 лет</b>        |  | <b>53,66</b> | <b>65,49</b> | <b>210,9</b>  | <b>1684,34</b> |               |         |
| <b>Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше</b> |  | <b>59,02</b> | <b>70,27</b> | <b>241,51</b> | <b>1816,98</b> |               |         |
| <b>День 2</b>   |  |              |              |               |                |               |         |
| <b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>                         |  |              |              |               |                |               |         |
|   | Сыр Российский порциями  | 25           | 5,8          | 7,38          | 0              | 89,58         | 982     |
| <b>Завтрак</b>  | Фрикадельки из индейки с соусом красным осн<br>(филе индейки, батон, молоко, лук репч., соль йод, масло раст., соус красный осн.)<br>80/30 | 110          | 16,26        | 3,27          | 10,42          | 134,15        | 973/370 |
|   | Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир)  | 180          | 6,5          | 4,88          | 38,16          | 222,53        | 307     |
|   | Компот из изюма с витамином С (изюм, сахар, лимонная к-та, вода)   | 200          | 0,1          | 0,43          | 21,06          | 88,51         | 902     |
|   | Хлеб пшеничный йодированный  | 33           | 2,48         | 0,33          | 16,83          | 80,19         | -       |
| <b>Итого за завтрак:</b>                                      |  | <b>548</b>   | <b>25,34</b> | <b>8,91</b>   | <b>86,47</b>   | <b>614,96</b> |         |
| <b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>                  |  |              |              |               |                |               |         |
|   | Сыр Российский порциями  | 30           | 6,96         | 8,85          | 0              | 107,49        | 982     |
| <b>Завтрак</b>  | Фрикадельки из индейки с соусом красным осн<br>(филе индейки, батон, молоко, лук репч., соль йод, масло раст., соус красный осн.)<br>80/30 | 110          | 16,26        | 3,27          | 10,42          | 134,15        | 973/370 |
|   | Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир)  | 200          | 7,22         | 5,42          | 42,4           | 247,26        | 307     |
|   | Компот из изюма с витамином С (изюм, сахар, лимонная к-та, вода)   | 200          | 0,1          | 0,43          | 21,06          | 88,51         | 902     |
|   | Хлеб пшеничный йодированный  | 27           | 2,03         | 0,27          | 13,77          | 65,61         | -       |
| <b>Итого за завтрак</b>                                       |  | <b>567</b>   | <b>25,61</b> | <b>9,39</b>   | <b>87,65</b>   | <b>643,02</b> |         |
| <b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>                         |  |              |              |               |                |               |         |
| <b>Обед</b>   | 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) 80/20.                                     | 100          | 9,99         | 10,96         | 11,91          | 186,27        | 193     |
|   | Гарнир каша «Забава» (крупа рисовая, крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)  | 150          | 4,63         | 4,22          | 35,56          | 198,74        | 310     |
|   | Компот из свежих яблок с вит С (яблоки, сахар, лимон. кислота, аскорб. кислота)  | 200          | 0,15         | 0,15          | 12,65          | 52,55         | 668     |

|   |  |             |              |              |               |                |         |
|---|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------|
|   | Хлеб пшеничный йодированный  | 20          | 1,5          | 0,2          | 10,2          | 48,6           | -       |
|   | Хлеб ржаной  | 20          | 1,32         | 0,24         | 7,92          | 39,12          | -       |
|   | Банан  | 209         | 1,88         | 0,63         | 26,33         | 118,5          |         |
| <b>Итого за обед:</b>   |  | <b>914</b>  | <b>23,18</b> | <b>22,04</b> | <b>111,43</b> | <b>736,84</b>  |         |
| <b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>                  |  |             |              |              |               |                |         |
| <b>Обед</b>   | Щи из свежей капусты, с фаршем (фарш говяжий, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)                                   | 25/250      | 4,75         | 7,21         | 8,78          | 119,03         | 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 «Забава»(крупа рисовая, крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)   | 180         | 5,56         | 5,06         | 42,67         | 238,49         | 632     |
|   | Компот из свежих яблок с вит С (яблоки, сахар, лимон.кислота, аскорб. кислота)   | 200         | 0,15         | 0,15         | 12,65         | 52,55          | 669a    |
|   | Хлеб пшеничный йодированный  | 20          | 1,5          | 0,2          | 10,2          | 48,6           | -       |
|   | Хлеб ржаной  | 20          | 1,32         | 0,24         | 7,92          | 39,12          | -       |
|   | Банан  | 217         | 1,95         | 0,65         | 27,34         | 123,04         |         |
| <b>Итого за обед:</b>   |  | <b>1022</b> | <b>26,22</b> | <b>25,57</b> | <b>122,66</b> | <b>825,73</b>  |         |
| <b>Полдник</b>  | 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     |
| <b>Итого за полдник:</b>                                      |  | <b>275</b>  | <b>6,89</b>  | <b>9,15</b>  | <b>51,12</b>  | <b>314,39</b>  |         |
| <b>Итого за день 2. Возрастная категория: 7-11 лет</b>        |  |             | <b>55,41</b> | <b>40,1</b>  | <b>249,02</b> | <b>1666,19</b> |         |
| <b>Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше</b> |  |             | <b>58,72</b> | <b>44,11</b> | <b>261,43</b> | <b>1783,14</b> |         |
| <b>День 3</b>   |  |             |              |              |               |                |         |
| <b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>                         |  |             |              |              |               |                |         |
| <b>Завтрак</b>  | Кюфта по-Московски с соусом красным основ.( говядина, свинина, крупа рисовая, лук реп., яйцо, мука, сухари, соль йод., масло раст., соус красный осн.) 75/20 | 95          | 12,35        | 18,46        | 7,55          | 245,73         | 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  | 21          | 1,58         | 0,21         | 10,71         | 51,03          | -       |
|   | Банан  | 213         | 1,92         | 0,64         | 26,84         | 120,77         |         |
| <b>Итого за завтрак:</b>                                      |  | <b>679</b>  | <b>19,24</b> | <b>23,42</b> | <b>74,85</b>  | <b>587,08</b>  |         |

| 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     |
|                                       | 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         | -       |
|                                       | Банан  | 230        | 2,07         | 0,69         | 28,98        | 130,41        |         |
| <b>Итого за завтрак:</b>              |  | <b>746</b> | <b>22,12</b> | <b>26,33</b> | <b>87,02</b> | <b>673,54</b> |         |
| Возрастная категория: 7-11 лет        |  |            |              |              |              |               |         |
| Обед                                  | Рассольник «Ленинградский» с фаршем (фарш говяжий, картофель, крупа перловая, морковь, лук реп., огурцы конс., масло подс., соль йод.)                       | 10/200     | 3,99         | 5,65         | 13           | 118,86        | 167/998 |
|                                       | Террин из горбуши с маслом (горбуша, молоко, яйцо, масло слив., соль.) 90/5  | 95         | 15,39        | 12,14        | 1,16         | 175,47        | 995     |
|                                       | Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)  | 160        | 3,3          | 4,77         | 21,44        | 141,86        | 371     |
|                                       | Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)  | 200/4      | 0,04         | 0            | 9,19         | 36,92         | 431     |
|                                       | Хлеб пшеничный йодированный  | 29         | 2,18         | 0,29         | 14,79        | 70,47         | -       |
|                                       | Хлеб ржаной  | 25         | 1,65         | 0,3          | 9,9          | 48,9          |         |
|                                       | Яблоко свежее  | 110        | 0,44         | 0,44         | 10,78        | 48,84         | -       |
| <b>Итого за обед:</b>                 |  | <b>833</b> | <b>26,99</b> | <b>23,59</b> | <b>80,26</b> | <b>641,32</b> |         |
| Возрастная категория: 12 лет и старше |  |            |              |              |              |               |         |
| Обед                                  | Рассольник «Ленинградский» с фаршем (фарш говяжий, картофель, крупа перловая, морковь, лук реп., огурцы конс., масло подс., соль йод.)                       | 15/250     | 5,03         | 7,13         | 16,41        | 149,99        | 167/998 |
|                                       | Террин из горбуши с маслом (горбуша, молоко, яйцо, масло слив., соль.) 90/10   | 100        | 16,2         | 12,78        | 1,22         | 184,7         | 995     |
|                                       | 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   | 30         | 1,98         | 0,36         | 11,88         | 58,68          |     |
|   | Яблоко свежее   | 121        | 0,48         | 0,48         | 11,86         | 53,72          | -   |
| <b>Итого за обед:</b>   |   | <b>955</b> | <b>30,48</b> | <b>27,06</b> | <b>95,21</b>  | <b>746,38</b>  |     |
| <b>Полдник</b>  | 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 |
| <b>Итого за полдник:</b>                                      |   | <b>275</b> | <b>10,63</b> | <b>13,18</b> | <b>27,25</b>  | <b>270,14</b>  |     |
| <b>Итого за день 3. Возрастная категория: 7-11 лет</b>        |   |            | <b>56,86</b> | <b>60,19</b> | <b>182,36</b> | <b>1498,54</b> |     |
| <b>Итого за день 3. Возрастная категория: 12 лет и старше</b> |   |            | <b>63,23</b> | <b>66,57</b> | <b>209,48</b> | <b>1690,06</b> |     |
| <b>День 4</b>   |   |            |              |              |               |                |     |
| <b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>                         |   |            |              |              |               |                |     |
| <b>Завтрак</b>  | Каша молочная кукурузная с маслом (крупа кукурузная, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.) | 160/5      | 5,65         | 4,76         | 37,27         | 199,58         | 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.)                   | 80         | 11,18        | 10,34        | 31,8          | 219,96         | 397 |
|   | Груша   | 131        | 0,52         | 0,39         | 13,49         | 59,61          | -   |
| <b>Итого за завтрак:</b>                                      |   | <b>601</b> | <b>21,05</b> | <b>17,41</b> | <b>108,53</b> | <b>615,09</b>  |     |
| <b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>                  |   |            |              |              |               |                |     |
| <b>Завтрак</b>  | Каша молочная кукурузная с маслом (крупа кукурузная, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.) | 190/10     | 6,85         | 5,78         | 45,18         | 253,1          | 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.)                   | 80         | 11,18        | 10,34        | 31,8          | 215,96         | 397 |
|   | Груша   | 128        | 0,51         | 0,38         | 13,18         | 58,24          | -   |
| <b>Итого за завтрак:</b>                                      |   | <b>633</b> | <b>22,24</b> | <b>18,42</b> | <b>116,13</b> | <b>663,24</b>  |     |
| <b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>                         |   |            |              |              |               |                |     |
|   | Закуска порционированная (помидоры свежие)  | 70         | 0,77         | 0,14         | 2,66          | 14,98          | 982 |

|   |   |            |              |              |               |                |      |
|---|---|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|------|
| Обед  | Уха Рыбацкая (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)   | 20/200     | 4,37         | 8,02         | 13            | 141,62         | 17   |
|   | Зразы ленивые из говядины с соусом красным (Говядина, яйцо, сухари панировочн, батон, молоко, масло подсолнеч., соль йод., соус красный осн.) 90/30 | 120        | 11,65        | 18,34        | 14,28         | 268,75         | 1042 |
|   | Рис с овощами (Крупа рисовая, лук, морковь, масло подсолнеч, вода, масло сл., соль йод.)  | 150        | 3,42         | 14,09        | 31,13         | 249,95         | 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   | 26         | 1,95         | 0,26         | 13,26         | 63,18          | -    |
|   | Хлеб ржаной   | 22         | 1,45         | 0,26         | 8,71          | 43,03          |      |
| <b>Итого за обед:</b>   |   | <b>808</b> | <b>24,18</b> | <b>41,11</b> | <b>102,59</b> | <b>861,99</b>  |      |
| <b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>                  |   |            |              |              |               |                |      |
| Обед  | Закуска порционированная (помидоры свежие)  | 100        | 1,1          | 0,2          | 3,8           | 21,4           | 982  |
|   | Уха Рыбацкая (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)   | 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 подсолнеч., соль йод., соус красный осн.) 90/30 | 120        | 11,65        | 18,34        | 14,28         | 268,75         | 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   | 25         | 1,88         | 0,25         | 12,75         | 60,75          | -    |
| Хлеб ржаной   | 21  | 1,39       | 0,25         | 8,32         | 41,08         |                |      |
| <b>Итого за обед:</b>   |   | <b>921</b> | <b>26,15</b> | <b>45,96</b> | <b>112,3</b>  | <b>967,41</b>  |      |
| Полдник   | Ватрушка «Королевская» (творог, яйцо, мука пшенич., сахар, ванилин, масло сливочн.)   | 80         | 11,18        | 10,34        | 31,8          | 219,96         | 397  |
|   | Чай с МОЛОКОМ (чай, молоко)   | 200        | 1,36         | 1,41         | 2,14          | 26,69          | 603  |
| <b>Итого за полдник:</b>                                      |   | <b>280</b> | <b>12,54</b> | <b>11,75</b> | <b>33,94</b>  | <b>246,65</b>  |      |
| <b>Итого за день 4. Возрастная категория: 7-11 лет</b>        |   |            | <b>57,77</b> | <b>70,27</b> | <b>245,06</b> | <b>1723,73</b> |      |
| <b>Итого за день 4. Возрастная категория: 12 лет и старше</b> |   |            | <b>60,93</b> | <b>76,13</b> | <b>262,37</b> | <b>1877,3</b>  |      |
| <b>День 5</b>   |   |            |              |              |               |                |      |
| <b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>                         |   |            |              |              |               |                |      |

|  |  |            |              |              |              |               |         |
|--|--|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------|
| Завтрак                                      | Сеченники «Посольские» с маслом (филе минтай, яйцо, крупа манная, сухари панировочные, молоко, яйцо, соль йод., масло слив.) 90/8    | 98         | 13,44        | 14,1         | 8,53         | 194,75        | 1062    |
|  | Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)  | 180        | 3,71         | 5,36         | 24,12        | 146,59        | 371     |
|  | 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     |
| <b>Итого за завтрак:</b>                     |  | <b>566</b> | <b>24,62</b> | <b>37,99</b> | <b>88,05</b> | <b>614,59</b> |         |
| <b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b> |  |            |              |              |              |               |         |
| Завтрак                                      | Сеченники «Посольские» с маслом (филе минтай, яйцо, крупа манная, сухари панировочные, молоко, яйцо, соль йод., масло слив.) 90/10   | 100        | 13,71        | 14,39        | 8,7          | 219,14        | 1062    |
|  | Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)  | 190        | 3,91         | 5,66         | 25,46        | 160,45        | 371     |
|  | Чай с молоком (чай, молоко, вода)  | 200        | 1,36         | 1,41         | 2,14         | 26,69         | 603     |
|  | Хлеб пшеничный йодированный  | 30         | 2,25         | 0,3          | 15,3         | 72,9          | -       |
|  | Печенье «Байкальское» (печенье – кондит.цех)   | 75         | 5,1          | 18,15        | 47,23        | 234,66        | 328     |
| <b>Итого за завтрак:</b>                     |  | <b>595</b> | <b>26,33</b> | <b>39,91</b> | <b>98,83</b> | <b>713,84</b> |         |
| <b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>        |  |            |              |              |              |               |         |
| Обед   | Закуска порционированная (огурцы свежие)   | 60         | 0,48         | 0,06         | 1,5          | 8,46          | 982     |
|  | Суп картофельный с бобовыми и с фрикадельками (фрикадельки мясные, картофель, горох, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит.) | 20/200     | 7,4          | 8,7          | 14,88        | 167,43        | 157/998 |
|  | Бефстроганов (говядина, лук репч., масло растит., мука пш., томат, сметана, соль йодир.) 50/40                                       | 90         | 13,66        | 19,44        | 4,99         | 249,55        | 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  | 20         | 1,5          | 0,2          | 10,2         | 48,6          | -       |
|  | Хлеб ржаной  | 20         | 1,32         | 0,24         | 7,92         | 39,12         | -       |
| <b>Итого за обед:</b>                        |  | <b>760</b> | <b>28,5</b>  | <b>33,11</b> | <b>74,48</b> | <b>709,85</b> |         |
| <b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b> |  |            |              |              |              |               |         |



|   |  |            |              |              |               |                |         |
|---|--|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------|
| Обед  | Закуска порционированная (огурцы свежие)   | 100        | 0,8          | 0,1          | 2,5           | 14,1           | 982     |
|   | Суп картофельный с бобовыми и с фрикадельками (фрикадельки мясные, картофель, горох, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит.) | 20/250     | 9,08         | 10,68        | 18,26         | 205,48         | 157/998 |
|   | Бефстроганов (говядина, лук репч., масло растит., мука пш., томат, сметана, соль йодир.) 55/50                                       | 105        | 15,94        | 22,68        | 5,82          | 291,14         | 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)  | 180        | 0,19         | 0,06         | 11,82         | 48,59          | 667     |
|   | Хлеб пшеничный йодированный  | 22         | 1,65         | 0,22         | 11,22         | 53,46          | -       |
| <b>Итого за обед:</b>   |  | <b>857</b> | <b>32,38</b> | <b>39,01</b> | <b>75,85</b>  | <b>784</b>     |         |
| 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     |
| <b>Итого за полдник:</b>                                      |  | <b>279</b> | <b>8,94</b>  | <b>6,21</b>  | <b>37,44</b>  | <b>241,43</b>  |         |
| <b>Итого за день 5. Возрастная категория: 7-11 лет</b>        |  |            | <b>62,06</b> | <b>77,31</b> | <b>199,97</b> | <b>1565,87</b> |         |
| <b>Итого за день 5. Возрастная категория: 12 лет и старше</b> |  |            | <b>41,32</b> | <b>45,22</b> | <b>113,29</b> | <b>1025,43</b> |         |
| <b>Неделя 3</b>   |  |            |              |              |               |                |         |
| <b>День 6</b>   |  |            |              |              |               |                |         |
| <b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>                         |  |            |              |              |               |                |         |
| 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            | -       |
| <b>Итого за завтрак:</b>                                      |  | <b>655</b> | <b>25,06</b> | <b>22,95</b> | <b>73,9</b>   | <b>603,08</b>  |         |
| <b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>                  |  |            |              |              |               |                |         |
| 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            | -       |

|   |   |            |              |              |               |                |          |
|---|---|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------|
| <b>Итого за завтрак:</b>                                      |   | <b>686</b> | <b>25,98</b> | <b>23,95</b> | <b>79,13</b>  | <b>636,7</b>   |          |
| <b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>                         |   |            |              |              |               |                |          |
| <b>Обед</b>   | 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         | 12,25        | 7,45         | 6,59          | 142,4          | 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   | 21         | 1,39         | 0,25         | 8,32          | 41,08          | -        |
|   | Мандарин  | 134        | 1,07         | 0,27         | 10,05         | 46,9           |          |
| <b>Итого за обед:</b>   |   | <b>840</b> | <b>25,38</b> | <b>29,31</b> | <b>83,79</b>  | <b>700,34</b>  |          |
| <b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>                  |   |            |              |              |               |                |          |
| <b>Обед</b>   | 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          | 158,23         | 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   | 30         | 2,25         | 0,3          | 15,3          | 72,9           | -        |
|   | Хлеб ржаной   | 27         | 1,78         | 0,32         | 10,69         | 52,81          | -        |
|   | Мандарин  | 135        | 1,08         | 0,27         | 10,13         | 47,25          |          |
| <b>Итого за обед:</b>   |   | <b>942</b> | <b>28,97</b> | <b>33,96</b> | <b>96,52</b>  | <b>808,2</b>   |          |
| <b>Полдник</b>  | 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      |
| <b>Итого за полдник:</b>                                      |   | <b>275</b> | <b>12,23</b> | <b>15,45</b> | <b>61,95</b>  | <b>435,8</b>   |          |
| <b>Итого за день 6. Возрастная категория: 7-11 лет</b>        |   |            | <b>62,67</b> | <b>67,71</b> | <b>219,64</b> | <b>1739,22</b> |          |
| <b>Итого за день 6. Возрастная категория: 12 лет и старше</b> |   |            | <b>67,18</b> | <b>73,36</b> | <b>237,6</b>  | <b>1880,7</b>  |          |
| <b>День 7</b>   |   |            |              |              |               |                |          |
| <b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>                         |   |            |              |              |               |                |          |
|   | 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   | 21         | 1,58         | 0,21         | 10,71        | 51,03         | -        |
|  | Мандарин  | 136        | 1,09         | 0,27         | 10,2         | 47,6          |          |
| <b>Итого за завтрак:</b>                     |   | <b>627</b> | <b>27,15</b> | <b>18,47</b> | <b>84,41</b> | <b>612,44</b> |          |
| <b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b> |   |            |              |              |              |               |          |
| 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.)   | 180        | 7,43         | 5,69         | 45,58        | 263,23        | 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   | 30         | 2,25         | 0,3          | 15,3         | 72,9          | -        |
|  | Мандарин  | 156        | 1,25         | 0,31         | 11,7         | 54,6          |          |
| <b>Итого за завтрак:</b>                     |   | <b>686</b> | <b>29,21</b> | <b>19,55</b> | <b>98,1</b>  | <b>685,18</b> |          |
| <b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>        |   |            |              |              |              |               |          |
| 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 осн. (говядина, свинина, хлеб пшен., соль йод., сухарь панир., яйцо, масло раст, соус красный осн.) 90/20 | 110        | 11,9         | 20,08        | 13           | 280,26        | 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   | 33         | 2,48         | 0,33         | 16,83        | 80,19         | -        |

|   |  |            |              |              |               |                |          |
|---|--|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------|
| <b>Итого за обед:</b>   |  | <b>788</b> | <b>23,44</b> | <b>40,93</b> | <b>92,85</b>  | <b>833,38</b>  |          |
| <b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>                  |  |            |              |              |               |                |          |
| <b>Обед</b>   | 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, хлеб пшен., соль йод., сухарь панир., яйцо, масло раст, соус красный 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.)                                    | 180        | 5,2          | 16,94        | 34,97         | 313,15         | 307      |
|   | Компот из изюма с витамином С (изюм, сахар-песок, витамин С)   | 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          | -        |
| <b>Итого за обед:</b>   |  | <b>915</b> | <b>27,33</b> | <b>47,2</b>  | <b>107,14</b> | <b>962,73</b>  |          |
| <b>Полдник</b>  | 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      |
| <b>Итого за полдник:</b>                                      |  | <b>275</b> | <b>10,35</b> | <b>8,98</b>  | <b>36,75</b>  | <b>270,32</b>  |          |
| <b>Итого за день 7. Возрастная категория: 7-11 лет</b>        |  |            | <b>38,28</b> | <b>37,38</b> | <b>130,6</b>  | <b>1013,03</b> |          |
| <b>Итого за день 7. Возрастная категория: 12 лет и старше</b> |  |            | <b>40,61</b> | <b>40,17</b> | <b>138,18</b> | <b>1077,72</b> |          |
| <b>День 8</b>   |  |            |              |              |               |                |          |
| <b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>                         |  |            |              |              |               |                |          |
| <b>Завтрак</b>  | Котлета Незнайка с соусом красным осн. (говядина, свинина, молоко, хлеб пш.йодир., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс. соль йдир.) 80/20 | 100        | 11,4         | 16,97        | 12,87         | 230,85         | 225a/370 |
|   | Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)   | 150        | 4,28         | 3,83         | 29,57         | 169,79         | 585      |
|   | Чай с мёдом (чай, мёд, вода)   | 180/18     | 0,14         | 0            | 13,15         | 53,14          | 977      |
|   | Хлеб пшеничный йодированный  | 19         | 1,43         | 0,19         | 9,69          | 46,17          | -        |
|   | Банан  | 202        | 1,82         | 0,61         | 25,45         | 114,53         |          |
| <b>Итого за завтрак:</b>                                      |  | <b>669</b> | <b>19,07</b> | <b>21,6</b>  | <b>90,73</b>  | <b>614,48</b>  | <b>-</b> |
| <b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>                  |  |            |              |              |               |                |          |

|  |  |            |              |              |               |               |          |
|--|--|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|----------|
| <b>Завтрак</b>                               | Котлета Незнайка с соусом красным осн. (говядина, свинина, молоко, хлеб пш.йодир., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс. соль йдир.) 80/30 | 110        | 12,54        | 18,67        | 14,16         | 274,83        | 225a/370 |
|  | Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)   | 180        | 5,13         | 4,59         | 35,48         | 203,74        | 585      |
|  | Чай с мёдом (чай, мёд, вода)   | 200/20     | 0,15         | 0            | 14,61         | 59,04         | 977      |
|  | Хлеб пшеничный йодированный  | 20         | 1,5          | 0,2          | 10,2          | 48,6          | -        |
|  | Банан  | 217        | 1,95         | 0,65         | 27,34         | 123,04        |          |
| <b>Итого за завтрак:</b>                     |  | <b>747</b> | <b>21,27</b> | <b>24,11</b> | <b>101,79</b> | <b>709,25</b> |          |
| <b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>        |  |            |              |              |               |               |          |
| <b>Обед</b>                                  | 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         | 120,24        | 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          |          |
| <b>Итого за обед:</b>                        |  | <b>856</b> | <b>34,63</b> | <b>15,89</b> | <b>95,81</b>  | <b>672,85</b> | -        |
| <b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b> |  |            |              |              |               |               |          |
| <b>Обед</b>                                  | 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         | 316,35        | 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          | 97,2          | -        |
|  | Хлеб ржаной  | 37         | 2,44         | 0,44         | 14,65         | 72,37         | -        |
|  | Яблоко   | 137        | 0,55         | 0,55         | 13,43         | 60,83         |          |
| <b>Итого за обед:</b>                        |  | <b>979</b> | <b>39,84</b> | <b>18,81</b> | <b>109,42</b> | <b>766,33</b> | -        |

|   |  |            |              |              |               |               |         |
|---|--|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------|
| Полдник   | Тоталик сахарный (мука, сл.масло, яйцо, сахар-песок, вода)   | 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     |
| <b>Итого за полдник:</b>                                      |  | <b>275</b> | <b>9,04</b>  | <b>8,035</b> | <b>51,56</b>  | <b>314,6</b>  |         |
| <b>Итого за день 8. Возрастная категория: 7-11 лет</b>        |  |            | <b>9,04</b>  | <b>8,035</b> | <b>51,56</b>  | <b>314,6</b>  |         |
| <b>Итого за день 8. Возрастная категория: 12 лет и старше</b> |  |            | <b>9,04</b>  | <b>8,035</b> | <b>51,56</b>  | <b>314,6</b>  |         |
| <b>День 9</b>   |  |            |              |              |               |               |         |
| <b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>                         |  |            |              |              |               |               |         |
| Завтрак   | Запеканка творожная с рисом со сгущенным молоком   | 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         | -       |
| <b>Итого за завтрак:</b>                                      |  | <b>585</b> | <b>26,13</b> | <b>12,67</b> | <b>95,31</b>  | <b>599,76</b> |         |
| <b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>                  |  |            |              |              |               |               |         |
| 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         | -       |
| <b>Итого за завтрак:</b>                                      |  | <b>599</b> | <b>28,43</b> | <b>13,77</b> | <b>100,34</b> | <b>638,88</b> |         |
| <b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>                         |  |            |              |              |               |               |         |
| Обед  | Уха Рыбацкая (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)  | 15/200     | 4,27         | 7,83         | 12,7          | 138,4         | 17      |
|   | Ежики мясные с соусом красным (говядина, свинина, крупа рис, лук реп., соль йод., соус кр.) 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 свежая  | 133        | 0,53         | 0,4          | 13,7          | 60,52         | -       |
| <b>Итого за обед:</b>   |   | <b>863</b> | <b>26,16</b> | <b>28,45</b> | <b>117,57</b> | <b>831</b>    |         |
| <b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>                  |   |            |              |              |               |               |         |
| <b>Обед</b>   | Уха Рыбацкая (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)     | 25/250     | 5,46         | 10,02        | 16,25         | 177,02        | 17      |
|   | Ежики мясные с соусом красным (говядина, свинина, крупа рис, лук реп, соль йод, соус кр.) 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, 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          | -       |
|   | Груша свежая  | 138        | 0,55         | 0,41         | 14,21         | 62,79         |         |
| <b>Итого за обед:</b>   |   | <b>947</b> | <b>28,75</b> | <b>31,62</b> | <b>130,25</b> | <b>920,62</b> |         |
| <b>Полдник</b>  | Сочень с творогом (мука, сахар-песок, яйцо, масло сл, сметана, творог, ванилин, сода, лимонная) | 75         | 8,51         | 9,79         | 29            | 238,17        | 646     |
|   | Чай с сахаром (чай, сахар-песок)  | 200        | 0            | 0            | 9,08          | 36,32         | 663     |
| <b>Итого за полдник:</b>                                      |   | <b>275</b> | <b>8,51</b>  | <b>9,79</b>  | <b>38,08</b>  | <b>274,49</b> |         |
| <b>Итого за день 9. Возрастная категория: 7-11 лет</b>        |   |            | <b>69,27</b> | <b>38,35</b> | <b>229,2</b>  | <b>1547,1</b> |         |
| <b>Итого за день 9. Возрастная категория: 12 лет и старше</b> |   |            | <b>76,78</b> | <b>42,37</b> | <b>247,84</b> | <b>1679,7</b> |         |
| <b>День 10</b>  |   |            |              |              |               |               |         |
| <b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>                         |   |            |              |              |               |               |         |
| <b>Завтрак</b>  | Котлета "Мечта" (минтай, свинина, крупа манная, лук)  | 120        | 15,57        | 13,37        | 10,92         | 206,32        | 1061    |
|   | Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)                                   | 160        | 3,3          | 4,77         | 21,44         | 112,86        | 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 | 22         | 1,58         | 0,21         | 10,71        | 41,03         | -   |
|                          | Коржик Молочный (конд цех)  | 75         | 4,29         | 7,53         | 33,36        | 185,37        | 193 |
| <b>Итого за завтрак:</b> |                             | <b>577</b> | <b>25,73</b> | <b>25,94</b> | <b>94,79</b> | <b>613,52</b> |     |

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

|                          |  |            |              |              |               |               |      |
|--------------------------|--|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|------|
| <b>Завтрак</b>           | Котлета "Мечта" (минтай, свинина, крупа манная, лук репчатый, яйцо, сухари панировочные, соль) 90/30 | 120        | 15,57        | 13,37        | 10,92         | 206,32        | 1061 |
|                          | Пюре картофельное(картофель,молоко 3,2%,масло слив,соль йод.)  | 220        | 4,53         | 6,56         | 29,48         | 181,05        | 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  | 30         | 2,18         | 0,29         | 14,79         | 50,47         | -    |
|                          | Коржик Молочный (конд цех)   | 75         | 4,29         | 7,53         | 33,36         | 206,37        | 193  |
| <b>Итого за завтрак:</b> |  | <b>645</b> | <b>27,56</b> | <b>27,81</b> | <b>106,91</b> | <b>712,15</b> |      |

**Возрастная категория: 7-11 лет**

|                       |   |            |              |             |              |               |          |
|-----------------------|---|------------|--------------|-------------|--------------|---------------|----------|
| <b>Обед</b>           | Закуска порционная (помидоры свежие)  | 60         | 0,66         | 0,12        | 2,28         | 12,84         | 982      |
|                       | Рассольник Ленинградский с фрикадельками МЯСНЫМИ (фрикадельки для супа, крупа перловая, картофель, морковь, лук репч., томат паста, масло подсолн., огурцы солен., соль йод.) | 20/200     | 3,7          | 6,86        | 14,38        | 134,07        | 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        | 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         | 1,88         | 0,25        | 12,75        | 60,75         | -        |
|                       | Хлеб ржаной   | 20         | 1,32         | 0,24        | 7,92         | 39,12         | -        |
| <b>Итого за обед:</b> |   | <b>830</b> | <b>27,93</b> | <b>28,4</b> | <b>93,85</b> | <b>742,71</b> |          |

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

|             |   |        |       |       |      |        |          |
|-------------|---|--------|-------|-------|------|--------|----------|
| <b>Обед</b> | Закуска порционная (помидоры свежие)  | 100    | 1,1   | 0,2   | 3,8  | 21,4   | 982      |
|             | 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        | 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   | 20         | 1,65               | 0,22             | 11,22              | 53,46              | -   |
|  | Хлеб ржаной   | 20         | 1,32               | 0,24             | 7,92               | 39,12              | -   |
| <b>Итого за обед:</b>  |   | <b>942</b> | <b>30,26</b>       | <b>31,19</b>     | <b>101,43</b>      | <b>807,4</b>       |     |
| <b>Полдник</b>   | 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              | -   |
| <b>Итого за полдник:</b>                                       |   | <b>279</b> | <b>9,07</b>        | <b>7,65</b>      | <b>75,79</b>       | <b>408,29</b>      |     |
| <b>Итого за день 10. Возрастная категория: 7-11 лет</b>        |   |            | <b>37</b>          | <b>36,05</b>     | <b>169,64</b>      | <b>1151</b>        |     |
| <b>Итого за день 10. Возрастная категория: 12 лет и старше</b> |   |            | <b>47,84</b>       | <b>48,63</b>     | <b>206,22</b>      | <b>1453,86</b>     |     |
| <b>Среднее значение за период по завтракам 7-11 лет</b>        |   |            | <b>16,211</b>      | <b>16,983333</b> | <b>65,05666667</b> | <b>468,4744444</b> |     |
| <b>Среднее значение за период по обедам 7-11 лет</b>           |   |            | <b>18,976</b>      | <b>24,238889</b> | <b>67,871</b>      | <b>547,615</b>     |     |
| <b>Среднее значение за период по полдникам 7-11 лет</b>        |   |            | <b>17,47888889</b> | <b>13,0305</b>   | <b>64,737</b>      | <b>433,814</b>     |     |
| <b>Среднее значение за период по завтракам 12 лет и старше</b> |   |            | <b>14,623</b>      | <b>14,241111</b> | <b>56,423</b>      | <b>404,623</b>     |     |
| <b>Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше</b>    |   |            | <b>22,057</b>      | <b>25,734</b>    | <b>77,784</b>      | <b>631,045</b>     |     |
| <b>Среднее значение за период по полдникам 12 лет и старше</b> |   |            | <b>7,9653</b>      | <b>11,058</b>    | <b>47,051</b>      | <b>321,743</b>     |     |