

«Согласовано»

Директор



"19" сентября 2022 г.

«Утверждаю»

Генеральный директор

МКП «Городской комбинат

Школьного питания»

Шахова А.М.

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 3							
День 1							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Котлета Незнайка с соусом красным осн. (говядина, свинина, молоко, хлеб пш.йодир., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс. соль йодир.) 80/30	110	12,5	18,15	13,7	258,15	225a
	Макаронные изделия отварные (макаронные изд., масло слив., соль йод.)	150	5,42	4,07	31,8	185,45	307
	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	663
	Хлеб пшеничный йодированный	21	1,58	0,21	10,71	51,03	-
	Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	70,2	-
Итого за завтрак:		533	20,14	22,63	84,4	601,75	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Котлета Незнайка с соусом красным осн. (говядина, свинина, молоко, хлеб пш.йодир., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс. соль йодир.) 80/40	120	13,64	19,8	14,95	278,53	225a
	Макаронные изделия отварные (макаронные изд., масло слив., соль йод.)	200	7,22	5,42	42,04	247,26	307
	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	663
	Хлеб пшеничный йодированный	44	3,3	0,44	22,44	96,92	-

	Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	70,2	
Итого за завтрак		576	24,8	25,86	107,62	729,83	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,48	0,06	1,5	12,84	982
	Суп картофельный с бобовыми и с колбасой п/к (колбаса п/к, картофель, горох, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит.)	10/200	5,82	8,73	14,26	158,95	157
	Бефстроганов (говядина, лук репч., масло растит., мука пш., сметана, томат, соль йодир.) 40/60	100	15,18	21,6	5,54	277,28	551
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	150	3,09	4,47	20,1	132,99	371
	Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон.кислота, аскорб кислота)	200	0,57	0	19,55	80,48	611a
	Хлеб пшеничный йодированный	35	1,13	0,15	7,65	85,05	-
	Хлеб ржаной	26	1,72	0,31	10,3	50,86	-
Итого за обед:		811	27,99	35,32	78,9	798,45	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	21,4	982
	Суп картофельный с бобовыми и с колбасой п/к (колбаса п/к, картофель, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит.)	15/250	7,35	11,02	18	200,58	157
	Бефстроганов (говядина, лук репч., масло растит., мука пш., сметана, томат, соль йодир.) 40/60	100	15,18	21,6	5,54	277,28	551
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	180	3,71	5,36	24,12	159,59	371

	Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон.кислота, аскорб кислота)	200	0,57	0	19,55	80,48	611a
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,55	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	22	1,45	0,26	8,71	43,03	-
Итого за обед:		897	31,91	38,74	95,02	855,26	
Полдник	Коржик Загорский (мука пшен., масло слив., яйцо, молоко, соль йод.)	75	5,5	7,7	49	288	414
	Чай с молоком (чай, молоко)	50/150	1,36	1,41	2,14	26,69	603
Итого за полдник:		275	6,86	9,11	51,14	314,69	
Итого за день 1. Возрастная категория: 7-11 лет			54,99	67,06	214,44	1714,89	
Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше			63,57	73,71	253,78	1899,78	
День 2							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб)	14/31	5,14	3,66	17,21	122,32	868
	Пудинг из творога (запеченный) со сгущенным МОЛОКОМ (творог 5%, сахар-песок, крупа манная, изюм, яйцо, масло раст., сухари паниров., сметан 15%, сгущенное молоко)	125/30	20,81	15,47	44,42	400,22	183
	Чай с МОЛОКОМ (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
Итого за завтрак:		687	27,31	20,54	63,77	549,23	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб)	15/31	5,26	3,74	17,6	125,04	868
	Пудинг из творога (запеченный) со сгущенным МОЛОКОМ (творог 5%, сахар-песок, крупа манная, изюм, яйцо, масло раст., сухари паниров., сметан 15%, сгущенное молоко)	135/30	22,16	16,47	47,29	426,04	183
	Чай с МОЛОКОМ (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
Итого за завтрак:		755	28,78	21,62	67,03	577,77	

Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Рассольник Ленинградский с фаршем (говядина, крупа перловая, картофель, морковвь, лук репч., томат паста, масло подсолн., огурцы солен., соль йод.)	25/250	5,23	7,4	17,03	155,65	167/998
	Гуляш из индейки (индейка, масло слив.,лук репч., томат паста, мука пшен., соль йод.) 45/45	90	15,44	3,51	2,92	105,03	975
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	170	7,02	5,37	43,04	248,61	632
	Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон)	200	0,21	0,07	13,13	53,99	667
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,63	0,35	17,85	85,05	-
	Хлеб ржаной	28	1,85	0,34	11,09	54,77	-
Итого за обед:		920	32,38	17,04	105,06	703,1	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Рассольник Ленинградский с фаршем (говядина, крупа перловая, картофель, морковвь, лук репч., томат паста, масло подсолн., огурцы солен., соль йод.)	25/250	5,23	7,4	17,03	155,65	167/998
	Гуляш из индейки (индейка, масло слив.,лук репч., томат паста, мука пшен., соль йод.) 60/60	120	20,59	4,68	3,89	160,04	975
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	7,43	5,69	45,58	273,23	632
	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	21	1,39	0,25	8,32	41,08	-
Итого за обед:		1019	37,1	18,39	103,25	756,89	
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 лимоном	200/4	0,04	-	9,19	36,92	431
Итого за полдник:		275	10,39	8,98	36,86	270,92	
Итого за день 2. Возрастная категория: 7-11 лет			70,08	46,56	205,69	1523,25	

Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше			76,27	48,99	207,14	1605,58	
День 3							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Котлета Мечта с маслом (минтай, свинина, хлеб пш., молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., масло сл)	90/5	14,2	14,23	9,4	222,47	251a
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	150	3,09	4,47	20,1	132,99	371
	Компот из изюма с витамином С	200	0,1	0,43	21,06	88,51	435
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Груша свежая	175	0,7	0,53	18,03	79,63	368
Итого за завтрак:		650	20,34	19,96	83,89	596,5	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Котлета Мечта с маслом (минтай, свинина, хлеб пш., молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., масло сл)	90/7	14,5	14,53	9,6	227,15	251a
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	180	3,71	5,36	24,12	159,59	371
	Компот из изюма с витамином С	200	0,1	0,43	21,06	88,51	435
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Груша свежая	183	0,73	0,55	18,85	83,27	368
Итого за завтрак:		690	21,29	21,17	88,93	631,42	
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Суп из овощей с фаршем (фарш, капуста, картофель, морковь, лук репчатый, горошек зелёный, масло растительное, сметана)	10/200	5,74	6,16	8,01	110,44	127/998
	Котлета домашняя с маслом (говядина, свинина, хлеб, лук реп., яйцо, сухари, соль йод., масло раст., масло сл.)	90/5	12,52	20,51	11,16	279,31	246

Обед	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	150	5,42	4,07	31,8	185,45	307
	Чай с лимоном	200/4	0,04	-	9,19	36,92	431
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	21	1,39	0,25	8,32	41,08	-
	Груша свежая	173	0,69	0,52	17,82	78,72	368
Итого за обед:		883	28,05	31,81	101,6	804,82	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Суп из овощей с фаршем (фарш, капуста, картофель, морковь, лук репчатый, горошек зелёный, масло растительное, сметана)	15/250	7,24	7,77	10,11	139,37	127
	Котлета домашняя с маслом.(говядина, свинина, хлеб, лук реп., яйцо, сухари, соль йод., масло раст., масло сл.)	90/10	13,18	21,59	11,75	294,01	246
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	180	6,5	4,88	38,16	222,53	307
	Чай с лимоном	200/4	0,04	-	9,19	36,92	431
	Хлеб пшеничный йодированный	39	3	0,4	20,4	97,2	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
	Груша свежая	170	0,68	0,51	17,51	77,35	368
Итого за обед:		988	32,62	35,51	119	926,06	
Полдник	Плюшка "Эстонская" с сыром (тесто сдобное дрожжевое, сыр, масло слив.)	75	8,46	11,72	28,41	253,1	328
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0	0	9,08	36,32	663
Итого за полдник:		275	8,46	11,72	37,49	289,42	
Итого за день 3. Возрастная категория: 7-11 лет			56,85	63,49	222,98	1690,74	
Итого за день 3. Возрастная категория: 12 лет и старше			62,37	68,4	245,42	1846,9	

День 4**Возрастная категория: 7-11 лет**

Завтрак	Закуска порционная (сыр Российский)	23	5,34	6,79	0	82,41	982
	Котлета мясная с соусом красн. осн. (мясо говядина, свинина, хлеб пшен., соль йод., сухарь панир., яйцо, масло раст, соус красный осн.) 90/30	120	12,91	21,19	13,58	296,67	1055
	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	170	3,84	4,66	23,43	150,99	632
	Компот из кураги с витамином С (курага, сахар-песок, витамин С.)	200	0,99	0,06	18,36	77,94	669
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
Итого за завтрак:		538	24,96	32,95	68,12	668,76	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак	Закуска порционная (сыр Российский)	27	6,26	7,97	0	96,74	982
	Котлета мясная с соусом (мясо говядина, свинина, хлеб пшен., соль йод., сухарь панир., яйцо, масло раст, соус красный осн.) 90/30	120	12,91	21,19	13,58	296,67	1055
	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	4,07	4,93	24,8	159,88	676
	Компот из кураги с витамином С (курага, сахар-песок, витамин С.)	200	0,99	0,06	18,36	77,94	669
	Хлеб пшеничный йодированный	36	2,7	0,36	18,36	87,48	-
Итого за завтрак:		563	26,93	34,51	75,1	718,71	

Возрастная категория: 7-11 лет

	Борщ Сибирский, с фаршем (говядина, картофель, капуста, фасоль конс., морковь, лук репч., томат паста, чеснок, масло раст., соль йод.)	15/200	4,54	4,81	10,63	103,98	144/998
--	--	--------	------	------	-------	--------	---------

Обед	Фрикадельки из индейки с соусом крас. осн (филе индейки, хлеб, молоко, соль йод., масло раст.,)	80/30	16,2	2,61	9,88	127,81	978/370
	Перловка отварная (крупа перловая, вода, соль йод., масло сливочное)	160	4,56	4,08	31,54	181,1	585
	Кисель «Витoshка» (кисель из концентрата, вода)	200	0	0	21,39	85,56	902
	Хлеб пшеничный йодированный	33	2,48	0,33	16,83	80,19	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
	Сок фруктовый	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	-
Итого за обед:		949	31,16	12,59	124,95	737,72	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Борщ Сибирский, с фаршем (говядина, картофель, капуста, фасоль конс., морковь, лук репч., томат паста, чеснок, масло раст., соль йод.)	25/250	5,81	6,16	13,59	132,99	144/998
	Фрикадельки из индейки с соусом крас. осн (филе индейки, хлеб, молоко, соль йод., масло раст.,)80/40	120	17,67	2,85	10,78	139,43	978/370
	Перловка отварная (крупа перловая, вода, соль йод., масло сливочное)	190	5,42	4,85	37,45	215,06	585
	Кисель «Витoshка» (кисель из концентрата, вода)	200	0	0	21,39	85,56	902
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,63	0,35	17,85	85,05	-
	Хлеб ржаной	29	1,91	0,35	11,48	56,72	-
	Сок фруктовый	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	-
Итого за обед:		1050	34,84	14,96	135,34	815,21	
Полдник	Рогалик сахарный (мука, сл.масло, яйцо, сахар-песок, сода)	75	5,58	17,42	42	347,23	385
	Чай с молоком (чай, молоко)	50/150	1,36	1,41	2,14	26,69	603

Итого за полдник:		279	6,94	18,83	44,14	373,92	
Итого за день 4. Возрастная категория: 7-11 лет			63,06	64,37	237,21	1780,4	
Итого за день 4. Возрастная категория: 12 лет и старше			68,71	68,3	254,58	1907,84	
День 5							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Яйцо вареное	1 шт.	5,08	4,6	0,28	62,84	337
	Каша молочная пшеничная с маслом (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	150/5	6,06	5,84	29,94	196,56	515а
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшен.)	20/40	6,86	4,88	22,95	163,1	868
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
	Банан свежий	229	2,06	0,69	28,85	129,84	
Итого за завтрак:		671	21,88	17,68	95,24	627,53	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Яйцо вареное	1 шт.	5,08	4,6	0,28	62,84	337
	Каша молочная пшеничная с маслом (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	180/5	7,23	6,97	35,73	234,6	515а
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшен.)	20/40	6,86	4,88	22,95	163,1	868
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
	Банан свежий	252	2,27	0,76	31,75	142,88	
Итого за завтрак:		704	23,26	18,88	103,93	678,61	-
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Суп лапша-домашняя с фаршем (говядина, лапша Ролтон., лук репч., морковь, масло растит., соль йодир.)	20/200	3,72	5,62	10,5	107,88	694/998
	Шницель рыбный с маслом (минтай сух.панир., крупа манная, соль йод.,масло раст., масло сл.) 90/10	100	14,48	4,21	10,14	136,37	626а

Обед	Овощной калейдоскоп (крупа рисовая, морковь, лук, масло растит., зел.горошек консерв., кукуруза консерв., соль йод.)	150	3,33	11	25,91	215,9	293
	Компот из кураги с витамином С (курага, сахар, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	200	0,99	0,06	18,36	77,94	669
	Хлеб пшеничный йодированный	33	2,48	0,33	16,83	80,19	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
Итого за обед:		949	26,98	21,58	93,62	676,96	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Суп лапша-домашняя с фаршем (говядина, лапша Ролтон., лук репч., морковь, масло растит., соль йодир.)	30/250	4,74	7,21	13,36	147,3	694/998
	Шницель рыбный с маслом (минтай сух.панир., крупа манная, соль йод.,масло раст., масло сл.) 90/8	98	14,19	4,13	9,94	133,64	626а
	Овощной калейдоскоп (крупа рисовая, морковь, лук, масло растит., зел.горошек консерв., кукуруза консерв., соль йод.)	180	4	13,19	31,09	269,07	293
	Компот из кураги с витамином С (курага, сахар, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	200	0,99	0,06	18,36	77,94	669
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,63	0,35	17,85	95,05	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
Итого за обед:		1059	28,53	25,3	102,48	781,68	-
Полдник	Булочка Настена (мука пш., сахар-песок, масло слив., молоко, дрожжи прес., соль йодир., повидло.)	75	5,12	5,71	41,39	236	338
	Молоко питьевое	200	5,8	6,4	9,4	120	106
Итого за полдник:		275	10,92	12,11	50,79	356	
Итого за день 5. Возрастная категория: 7-11 лет			59,78	51,37	239,65	1660,49	
Итого за день 5. Возрастная категория: 12 лет и старше			62,71	56,29	257,2	1816,29	
Неделя 4							
День 6							

Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Шницель мясной с соусом красным основным (мясо говядина, свинина, хлеб пшен., соль йод., сухарь панир., яйцо, масло раст, соус красный осн.) 90/20	110	12,25	19,82	12,49	277,29	1055
	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	3,39	4,11	20,67	133,23	676
	Компот из изюма с витамином С (изюм, сахар, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	200	0,1	0,43	21,06	88,51	435
	Хлеб пшеничный йодированный	27	2,03	0,27	13,77	65,61	-
	Груша свежая	176	0,7	0,53	18,13	80,08	368
Итого за завтрак:		651	18,47	25,16	86,12	644,72	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Шницель мясной с соусом красным основным (мясо говядина, свинина, хлеб пшен., соль йод., сухарь панир., яйцо, масло раст, соус красный осн.) 90/20	120	13,36	21,62	13,62	302,5	1055
	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	4,07	4,93	24,8	151,88	676
	Компот из изюма с витамином С (изюм, сахар, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	200	0,1	0,43	21,06	88,51	435
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,63	0,35	17,85	85,05	-
	Груша свежая	191	0,76	0,57	19,67	86,91	368
Итого за завтрак:		717	20,92	27,9	97	714,85	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями с фаршем (говядина, картофель, морковь, лук	20/200	4,75	4,16	15,17	117,14	893/998
	Котлеты рыбные с маслом (минтай, сухарь паниров, крупа манная, соль йод., масло растит.)	90/5	13,76	4	9,63	129,55	626
	слив., соль йод.)	150	3,09	4,47	20,1	132,99	371
	сухофруктов, сахар, лимон.кислота, аскорб.	200	0,57	0	19,55	80,48	611a
	Хлеб пшеничный йодированный	29	2,18	0,29	14,79	70,47	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	

	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	-
Итого за обед:		801	27,07	13,56	109,96	670,15	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	фаршем (говядина, картофель, морковья, лук	25/250	5,93	5,2	18,96	146,43	893/998
	паниров, крупа манная, соль йод.,масло растит.)	90/10	14,48	4,21	10,14	136,37	626
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	180	3,71	5,36	24,12	159,59	371
	сухофруктов, сахар, лимон.кислота, аскорб.	200	0,57	0	19,55	80,48	611a
	Хлеб пшеничный йодированный	38	2,85	0,38	19,38	93,34	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	-
Итого за обед:		1075	30,92	15,91	126,83	775,29	
Полдник	Кокроки с яблоками (мука, сахар-песок, масло слив., яйцо, яйца, соль, молоко, яблоки)	75	4,11	6,15	31,37	197,27	431
	Чай с лимоном (чай, сахар-песок, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	-
Итого за полдник:		275	9,04	8,035	51,56	234,19	
Итого за день 6. Возрастная категория: 7-11 лет			22,9	21,815	73,87	1549,06	
Итого за день 6. Возрастная категория: 12 лет и старше			35,23	29,485	71	1724,33	
день 7							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Бутерброд с маслом и сыром (сыр Российский, хлеб пшен.)	17.10.2029	7,22	12,28	13,43	193,13	893
	молоком (творог, сахар-песок, яйцо, масло слив.банан, сметана, крупа манная, соль йодир.,	125/25	20,25	7,47	40,29	309,36	1013
	Чай с черной (чай, вода)	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
Итого за завтрак:		724	27,66	19,79	53,75	503,82	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Бутерброд с маслом и сыром (сыр Российский, хлеб пшен.)	16.10.2029	7,09	12,06	13,19	189,68	893

Завтрак	Творожно-банановая запеканка со сгущенным молоком (творог, сахар-песок, яйцо, масло слив.банан, сметана, крупа манная, соль йодир., молоко сгуц.)	135/30	22,27	8,21	44,32	340,29	1013
	Чай с чернй (чай, вода)	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
Итого за завтрак:		770	29,55	20,31	57,54	531,3	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Уха Рыбацкая (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	20/200	4,37	8,02	13	141,62	17
	Биточки рубленные из индейки с маслом (индейка филе, хлеб, сухари, соль йод, масло раст., масло слив)80/10	90	17,46	6,65	12,38	179,2	973
	Гарнир Забава (крупа гречневая, крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	180	5,56	5,06	42,67	238,49	310
	Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон)	200	0,21	0,07	13,13	53,99	667
	Хлеб пшеничный йодированный	33	2,48	0,33	16,83	80,19	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
Итого за обед:		799	32,06	20,49	109,89	752,17	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Уха Рыбацкая (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	30/250	5,56	10,2	16,55	180,24	17
	Биточки рубленные из индейки с маслом (индейка филе, хлеб, сухари, соль йод, масло раст., масло слив)80/10	90	17,46	6,65	12,38	179,2	973
	Гарнир Забава (крупа гречневая, крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	200	6,17	5,63	47,41	264,99	310
	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	25	1,65	0,3	9,9	48,9	
Итого за обед:		902	33,3	23,15	114,67	800,22	
Полдник	Булочка посыпная (мука, дрожжи прес., соль йодир., сахар-песок, масло слив.)	75	5,17	7,99	39,41	250,23	325
	Молоко питьевое	200	5,8	6,4	9,4	120	106
Итого за полдник:		275	5,5	73,08	61,9	370,23	
Итого за день 7. Возрастная категория: 7-11 лет			51,62	117,98	254,32	1728,42	
Итого за день 7. Возрастная категория: 12 лет и старше			55,47	126	283,79	1933,96	
День 8							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Закуска порционная (огурцы свежие)	60	0,48	0,06	1,5	8,46	982
	Фрикадельки Удинские с соусом (говядина, масло растит., лук репч., молоко, соль йодир., яйцо, Соус кр осн) 75/30	105	13,88	11,76	7,06	189,6	1038
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	150	5,42	4,07	31,8	185,45	307
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Хлеб пшеничный йодированный	29	2,18	0,29	14,79	70,47	-
Итого за завтрак:		423	23,32	17,59	57,29	480,67	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Закуска порционная (огурцы свежие)	75	0,6	0,08	1,88	10,58	982
	Фрикадельки Удинские с соусом (говядина, масло растит., лук репч., молоко, соль йодир., яйцо, Соус кр осн) 75/20	95	12,56	10,64	6,39	171,54	1038
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	190	6,86	5,15	40,28	236,9	307
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Хлеб пшеничный йодированный	29	2,18	0,29	14,79	70,47	-
Итого за завтрак:		425	23,56	17,57	65,48	516,18	
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
	Капуста тушеная с сосисками (капуста св., морковь, лук репч., томат, масло раст, мука пшен., сахар, соль йод., сосиски)	80/170	14,4	32,68	17,95	423,55	575
	Компот из изюма с витамином С (изюм, сахар, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	200	0,1	0,43	21,06	88,51	435
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,63	0,35	17,85	85,05	-
	Хлеб ржаной	23	1,52	0,28	9,11	44,99	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	-
Итого за обед:		866	24,03	39,98	99,71	854,74	-
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
	Капуста тушеная с сосисками (капуста св., морковь, лук репч., томат, масло раст, мука пшен., сахар, соль йод., сосиски)	90/190	16,13	36,61	20,1	474,38	575
	Компот из изюма с витамином С (изюм, сахар, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	200	0,1	0,43	21,06	88,51	435
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,63	0,35	17,85	85,05	-
	Хлеб ржаной	28	1,85	0,34	11,09	54,77	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	-
Итого за обед:		1021	27,13	45,5	106,71	944,75	-
Полдник	Ватрушка с творогом (мука пш., творог, масло сл., сахар, яйцо, дрожжи, , соль йод., масло раст.)	75	10,42	5,14	30,2	208,74	322
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0	0	9,08	36,32	663

Итого за полдник:		275	9,04	8,035	51,56	314,6	
Итого за день 8. Возрастная категория: 7-11 лет			43,28	28,815	176,24	1137,24	
Итого за день 8. Возрастная категория: 12 лет и старше			59,73	71,105	158,27	1685,52	
День 9							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Геррин из горбуши с маслом сл. (горбуша, молоко, яйцо, масло слив.соль йод.,) 80/10	90	14,58	11,5	1,1	166,23	995
	морковь, лук реп.,, масло слив., масло растит., соль йодир.)	150	3,42	14,09	31,13	264,95	629
	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	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
Итого за завтрак:		635	20,87	25,9	63,34	569,87	
Возрастная категория: 12 лет и старше							

Завтрак	Геррин из горбуши с маслом сл. (горбуша, молоко, яйцо, масло слив.соль йод.,) 90/5	95	15,39	12,14	1,16	175,47	995
	Рис с овощами без томата (крупа рисовая, морковь, лук реп.,, масло слив., масло растит., соль йодир.)	180	4,1	16,9	37,35	317,93	629
	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	24	1,8	0,24	12,24	58,32	-
Итого за завтрак:		660	22,28	29,34	69,11	629,66	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Суп картофельный с бобовыми, с фаршем (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст.,	20/200	8,64	7,45	14,63	162,08	157/998
	1 уляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., мука ,соль йод.) 55/55	110	12,87	13,72	3,95	198,78	550
	Гарнир пшено отварное вязкая (крупа пшеница, масло сливочное, соль йод.)	150	3,93	4,4	21,86	142,7	843

	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	663
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	29	1,91	0,35	11,48	56,72	-
Итого за обед:		820	29,64	26,22	76,41	670,1	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	(картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., говядина)	25/250	10,8	9,31	18,28	200,1	157/998
	Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., мука, соль йод.) 60/60	120	14,04	14,97	4,31	211,12	550
	Гарнир пшено отварное вязкая (крупа пшеница, масло сливочное, соль йод.)	200	5,24	5,86	29,14	193,26	843
	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	663
	Хлеб пшеничный йодированный	32	2,4	0,32	16,32	77,76	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
Итого за обед:		879	34,5	30,82	89,12	777,84	
Полдник	Пирожки печеные с картофелем (тесто сдоб., картофель, лук, масло раст.)	75	5,42	4,78	31,94	187,16	60
	Чай с вареньем (чай, варенье)	200/20	0,06	0,02	13,47	54,3	621
Итого за полдник:		295	5,88	17,44	56,62	241,46	
Итого за день 9. Возрастная категория: 7-11 лет			28,15	43,74	142,76	1481,43	
Итого за день 9. Возрастная категория: 12 лет и старше			26,75	43,34	119,96	1541,22	
День 10							
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Яйцо вареное	1 шт.	5,08	4,6	0,28	62,84	776

Завтрак	Каша молочная кукурузная с маслом (крупа кукурузная, молоко, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	150/5	5,31	4,48	35,01	201,58	623
	Сыр в индивидуальной упаковке	1 шт	1,37	2,98	0,88	35,82	-
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
	Хлеб пшеничный йодированный	23	1,73	0,23	11,73	55,89	-
	Банан	219	1,97	0,66	27,59	124,17	-
Итого за завтрак:		654	17,28	14,62	88,71	555,49	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Яйцо вареное	1 шт.	5,08	4,6	0,28	62,84	776
	Каша молочная кукурузная с маслом (крупа кукурузная, молоко, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	180/5	6,34	5,34	41,79	240,59	623
	Сыр в индивидуальной упаковке	1 шт	1,37	2,98	0,88	35,82	-
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Банан	238	2,14	0,71	29,99	134,95	-
Итого за завтрак:		700	18,25	15,5	96,36	597,99	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Щи по – уральски из свежей капусты с фаршем (фраш гов., крупа перловая, лук репч., морковь, капуста св., масло подсолн., соль йодир., томат. паста)	15/250	5,78	7,71	7	120,51	154/998
	Котлета мясо- картофельная по- хлыновски (говядина, свинина, картофель, лук репчатый, яйцо., сухарь панич. соль йодир., масло раст.)	75	12,68	16,25	7,2	225,77	223
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	150	5,42	4,07	31,8	185,45	307
	Напиток из облепихи протертой с сахаром (облепиха, протертая с сахаром, сахар-песок)	200	0,25	1,11	18,67	85,67	904
	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	121	0,48	0,48	11,86	53,72	-
Итого за обед:		871	28,84	30,28	103,71	802,7	

Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Щи по – уральски из свежей капусты с фаршем (фраш гов., крупа перловая, лук репч., морковь, капуста св., масло подсолн., соль йодир., томат. паста)	15/250	5,78	7,71	7	120,51	154/998
	Котлета мясо- картофельная по- хлыновски (говядина, свинина, картофель, лук репчатый, яйцо., сухарь панич.соль йодир., масло раст.)	75	12,76	21,69	7,34	275,61	223
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	150	7,22	5,42	42,4	247,26	307
	Напиток из облепихи протертой с сахаром (облепиха, протертая с сахаром, сахар-песок)	200	0,25	1,11	18,67	85,67	904
	Хлеб пшеничный йодированный	30	3	0,4	20,4	97,2	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
	Яблоко свежее	121	0,73	0,73	17,84	80,81	-
Итого за обед:		871	31,72	37,42	125,53	965,74	
Полдник	Булочка «Три лепестка» (мука, сахар-песок, дрожжи, яйцо, масло сл.)	75	5,1	5,4	41,7	237	338
	Чай с молоком (чай, молоко)	50/150	1,36	1,41	2,14	26,69	603
Итого за полдник:		295	5,5	73,08	61,9	337,3	
Итого за день 10. Возрастная категория: 7-11 лет			51,62	117,98	254,32	1695,49	
Итого за день 10. Возрастная категория: 12 лет и старше			71,72	141,32	276,55	2080,88	
Среднее значение за период по завтракам 7-11 лет			13,226	#####	47,726	#ССЫЛКА!	
Среднее значение за период по обедам 7-11 лет			16,039	13,334	55,735	414,381	
Среднее значение за период по полдникам 7-11 лет			7,085	23,2785	45,693	289,57	
Среднее значение за период по завтракам 12 лет и старше			#ССЫЛКА!	#####	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	
Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше			14,54	11,303	55,768	383,393	
Среднее значение за период по полдникам 12 лет и старше			7,9653	11,058	47,051	321,743	