

«Согласовано»

Директор

"27" февраля 2023 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 4							
День 1							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Яйцо вареное (1 шт.)	40	5,08	4,6	0,28	62,84	776
	Каша молочная ячневая с маслом (крупа ячневая, молоко, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	160/10	5,59	7,06	29,13	202,38	989
	Бутерброд с сыром (хлеб, сыр.) 20/30	50	5,71	4,06	19,12	135,91	868
	Чай с молоком (чай, молоко, вода)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	80,2	
Итого за завтрак:		560	18,34	17,33	69,67	508,02	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Яйцо вареное (1 шт.)	40	5,08	4,6	0,28	62,84	776
	Каша молочная ячневая с маслом (крупа ячневая, молоко, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	200/10	6,9	8,72	35,98	250	989
	Бутерброд с сыром (хлеб, сыр.) 20/30	54	6,16	4,38	20,65	146,2	868
	Чай с молоком (чай, молоко, вода)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	80,2	
Итого за завтрак:		604	20,1	19,31	78,05	565,93	-
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Щи по - уральски из свежей капусты с фаршем (фарш гов., крупа перловая, лук репч., морковь, капуста св., масло подсолн., соль йод., сметана)	25/200	4,85	6,55	5,71	111,17	154/998
	Хлебцы рыбные с маслом (горбуша, хлеб пшен, МОЛОКО, СОЛЬ йодир., яйцо, масло раст., масло сл.) 85/10	95	16,56	11,89	6,5	199,26	743

Обед	Щи по - уральски из свежей капусты с фаршем (фарш гов., крупа перловая, лук репч., морковь, капуста св., масло подсолн., соль йодир., томат. паста)	25/200	4,85	6,55	5,71	111,17	154/998
	Хлебцы рыбные с маслом (горбуша, хлеб пшен, молоко, соль йодир., яйцо, масло раст., масло сл.) 85/10	95	16,56	11,89	6,5	199,26	743
	Рис отварной (рис, вода, соль йод.)	150	3,6	4,78	36,44	203,23	552
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	663
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	-
Итого за обед:		725	28,91	23,82	82,93	671,78	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Щи по - уральски из свежей капусты с фаршем (фарш гов., крупа перловая, лук репч., морковь, капуста св., масло подсолн., соль йодир., томат. паста)	30/250	6,03	8,15	7,11	135,89	154/998
	Хлебцы рыбные с маслом (горбуша, хлеб пшен, молоко, соль йодир., яйцо, масло раст., масло сл.) 95/10	105	18,3	13,15	7,18	220,23	743
	Рис отварной (рис, вода, соль йодир.)	180	4,33	5,74	43,73	243,88	552
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	663
	Хлеб пшеничный йодированный	34	2,55	0,34	17,34	82,62	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
Итого за обед:		829	33,19	27,74	96,32	777,62	-
Полдник	Кокрок «Малыш» (мука, сахар-песок, дрожжи, яйцо, масло сл.)	75	7,23	10,43	41,51	288,77	696
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
Итого за полдник:		275	8,35	11,55	42,37	315,46	
Итого за день 1. Возрастная категория: 7-11 лет			10,6	12,05	71,27	444,56	
Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше			43,36	40,96	151,91	1168,27	
День 2							
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Закуска порционированная (кукуруза консервированная)	70	1,12	0,28	10,01	47,04	984

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
	Перловка отварная (крупа перловая, масло растит, масло слив., соль йодир.)	150	4,28	3,83	29,57	169,79	585
	Компот из кураги и изюма с витамином С (курага, изюм, сахар-песок, лимонная кислота, аскорбиновая кислота.)	200	0,54	0,24	19,71	83,16	612
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
Итого за завтрак:		565	25,95	17,72	83	595,18	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Закуска порционированная (кукуруза консервированная)	80	1,28	0,32	11,44	53,76	984
	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
	Перловка отварная (крупа перловая, вода, соль, масло сливочное.)	180	5,13	4,59	35,48	203,74	585
	Компот из кураги и изюма с витамином С (курага, изюм, сахар-песок, лимонная кислота, аскорбиновая кислота.)	200	0,54	0,24	19,71	83,16	612
	Хлеб пшеничный йодированный	33	2,48	0,33	16,83	80,19	-
Итого за завтрак		613	27,56	18,6	94,42	655,29	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	75	0,83	0,15	2,85	16,05	982
	Суп картофельный с бобовыми, с фаршем (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., говядина)	25/200	8,83	7,62	14,96	163,72	157/998
	Кюфта по-Московски с соусом красным (говядина, свинина, лук, яйцо, крупа рисовая, вода, мука, соль, томатная паста.) 75/30	105	13,65	20,4	8,35	271,6	209
	Гарнир пшено отварное вязкое (крупа пшено, соль витаминизированная, масло сливочное, вода)	160	4,19	4,69	23,31	152,21	843
	Компот из сухофруктов с витамином С (смесь сухофруктов, лимонная кислота, сахар-песок, аскорбиновая)	200	0,57	0	19,55	80,48	611
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-

	Хлеб ржаной	27	1,78	0,32	10,69	52,81	
Итого за обед:		822	32,1	33,48	95,01	809,77	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	115	1,27	0,23	4,37	24,61	982
	Суп картофельный с бобовыми, с фаршем (картофель, бобы, морковь, лук репч., масло раст., говядина)	30/250	10,99	9,48	18,61	203,74	157/998
	Кюфта по-Московски с соусом красным (говядина, свинина, лук, яйцо, крупа рисовая, вода, мука, соль, томатная паста.)	105	13,65	20,4	8,35	271,6	209
	Гарнир пшено отварное вязкое (крупа пшено, соль витаминизированная, масло сливочное, вода)	180	4,72	5,27	26,23	171,23	843
	Компот из сухофруктов с витамином С (смесь сухофруктов, лимонная кислота, сахар-песок, аскорбиновая)	200	0,57	0	19,55	80,48	611
	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:		943	35,66	36,07	105,82	890,53	
Полдник	Булочка «Неженка» (мука пшен., дрожжи прес., молоко, яйцо, соль йодир., сахар-песок, масло слив., масло раст., молоко стгуц., сахар. Пудра.)	75	6,34	6,1	44,18	256,98	324
	Молоко питьевое	200	5,34	4,8	9,4	102,16	106
Итого за полдник:		275	11,68	10,9	53,58	359,14	
Итого за день 2. Возрастная категория: 7-11 лет			37,63	28,62	136,58	954,32	
Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше			74,9	65,57	253,82	1904,96	
День 3							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Фрикадельки Удинские с соусом красным (говядина, масло растит., лук репч., молоко, соль йодир., яйцо, соус кр осн) 75/30	105	13,88	11,76	7,06	189,6	1038
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	160	6,61	5,06	40,51	233,98	632
	Чай с ЛИМОНОМ (чай, сахар, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	431
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	-
Итого за завтрак:		689	23,43	17,42	89,76	609,5	

Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Фрикадельки Удинские с соусом красным (говядина, масло растит., лук репч., молоко, соль йодир., яйцо, соус кр осн) 75/30	105	13,88	11,76	7,06	189,6	1038
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	220	9,09	6,95	55,7	311,73	632
	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	431
	Хлеб пшеничный йодированный	31	2,33	0,31	15,81	75,33	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	-
Итого за завтрак:		760	26,74	19,42	110,56	713,98	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционированная (кукуруза консервированная)	70	1,12	0,28	10,01	47,04	984
	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат. паста, чеснок, соль йодир.)	15/200	4,07	5,98	11,2	114,91	1000/998
	Котлета домашняя с соусом красным (говядина, свинина, хлеб, лук реп., яйцо, сухари, соль йод., масло раст., соус) 60/30	120	12,52	20,51	11,16	279,31	246а
	Пюре овощное (картофель, морковь, молоко, масло слив., соль йод.)	150	2,98	5,87	18,63	139,27	867
	Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон, вода)	200	0,21	0,07	13,13	53,99	667
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	26	1,72	0,31	10,3	50,86	-
Итого за обед:		811	24,87	33,32	89,73	758,28	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Закуска порционированная (кукуруза консервированная)	100	1,6	0,4	14,3	67,2	984
	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

Обед	Котлета домашняя с соусом. (говядина, свинина, хлеб, лук реп., яйцо, сухари, соль йод., масло раст., масло слив) 90/30	120	12,52	20,51	11,16	279,31	246a
	Пюре овощное (картофель, морковь, молоко, масло слив., соль йод.)	200	3,97	7,83	24,84	185,69	867
	Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон, вода)	200	0,21	0,07	13,13	53,99	667
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	28	1,85	0,34	11,09	54,77	-
Итого за обед:		943	27,42	36,82	103,63	855,5	
Полдник	Плюшка "Эстонская" с сыром (тесто слоеное 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			33,61	29,45	137,55	949,78	
Итого за день 3. Возрастная категория: 12 лет и старше			37,28	48,94	163,92	1245,32	
День 4							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Каша молочная овсяная «Геркулес» с маслом (крупа геркулес, молоко, сахар, соль йод., масло слив.) 100/10	110	4,17	4,67	17,87	130,2	898
	Пудинг из творога со сгущенным молоком (творог, сахар-песок, изюм, яйцо, масло слив., сметана, крупа манная, соль)	90	12,09	8,99	25,8	232,39	183
	Кофейный напиток злаковый (кофейный напиток, молоко, сахар)	200	1,51	1,13	12,61	66,65	1066
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Груша свежая	185	0,74	0,56	19,06	84,18	-
Итого за завтрак:		605	20,01	15,55	85,54	562,02	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Каша молочная овсяная «Геркулес» с маслом (крупа геркулес, молоко, сахар, соль йод., масло слив.) 100/10	130	4,93	5,52	21,12	153,87	898
	Пудинг из творога со сгущенным молоком (творог, сахар-песок, изюм, яйцо, масло слив., сметана, крупа манная, соль йодир., молоко сгущ.) 80/20	100	13,43	9,98	28,66	258,21	183
	Кофейный напиток злаковый (кофейный напиток, молоко, сахар)	200	1,51	1,13	12,61	66,65	1066

	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Груша свежая	184	0,74	0,55	18,95	83,72	-
Итого за завтрак:		634	22,11	17,38	91,54	611,05	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционированная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	12,84	982
	Уха Рыбацкая (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	25/200	4,47	8,2	13,3	144,83	17
	Тефтели I вариант с соусом крас. основн (говядина, лук, хлеб, мука, соль, масло подсолн., вода)85/30.	115	11,49	12,61	13,7	214,21	193
	Гарнир Забава (крупа гречневая, крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	170	5,25	4,78	40,3	225,24	310
	Компот из кураги с витамином С (курага, вода, сахар, лимонная к-та, аскорбиновая к-та.)	200	0,99	0,06	18,36	77,94	669
	Хлеб пшеничный йодированный	22	1,65	0,22	11,22	53,46	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	
Итого за обед:		812	25,83	26,23	107,08	767,64	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционированная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	21,4	982
	Уха Рыбацкая (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	30/250	5,56	10,2	16,55	180,24	17
	Тефтели I вариант с соусом крас. основн (говядина, лук, хлеб, мука, соль, масло подсолн., вода)85/30.	115	11,49	12,61	13,7	214,21	193
	Гарнир Забава (крупа гречневая, крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	180	5,56	5,06	42,67	238,49	310
	Компот из кураги с витамином С (курага, вода, сахар, лимонная к-та, аскорбиновая к-та.)	200	0,99	0,06	18,36	77,94	669
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	
Итого за обед:		920	27,9	28,62	115,75	832,15	

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	10,42	5,14	39,28	245,06	
Итого за день 4. Возрастная категория: 7-11 лет			36,25	31,37	146,36	1012,7	
Итого за день 4. Возрастная категория: 12 лет и старше			38,32	33,76	155,03	1077,21	
День 5							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Биточки рыбные по-домашнему с соусом белым (филе минтая, крупа рисовая, лук, сухарь панировочный, яйцо, соль, соус.)90/30	120	15,38	6,32	10,13	158,91	272
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	160	3,3	4,77	21,44	141,86	371
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	663
	Хлеб пшеничный йодированный	23	1,73	0,23	11,73	55,89	-
	Кекс столичный (кондитерский цех)	60	2,03	10,63	26,58	213,55	847
Итого за завтрак:		563	22,44	21,95	78,96	606,53	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Биточки рыбные по-домашнему с соусом белым (филе минтая, крупа рисовая, лук, сухарь панировочный, яйцо, соль, соус.)90/30	120	15,38	6,32	10,13	158,91	272
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	220	4,53	6,56	29,48	195,05	371
	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	-
	Кекс столичный (кондитерский цех)	60	2,03	10,63	26,58	213,55	847
Итого за завтрак:		631	24,27	23,82	91,08	679,16	
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Рассольник Ленинградский с фаршем (говядина, крупа перловая, картофель, морковь, лук репч., томат паста, масло подсолн., огурцы солен., соль йод.)	15/200	4,09	5,79	13,31	121,69	167/998

Обед	Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., мука ,соль йод.) 45/45	90	10,53	11,22	3,23	156,09	550
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	180	6,5	4,88	38,16	222,53	307
	Компот из изюма с витамином С (изюм, сахар, лимонная	200	0,1	0,43	21,06	88,51	435
	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	147	0,59	0,59	14,41	65,27	
Итого за обед:		892	26,04	23,57	117,35	785,67	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Рассольник Ленинградский с фаршем (говядина, крупа перловая, картофель, морковь, лук репч., томат паста, масло подсолн., огурцы солен., соль йод.)	20/250	5,13	7,27	16,72	152,82	167/998
	Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., мука ,соль йод.) 50/50	100	11,7	12,47	3,59	173,43	550
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	200	7,22	5,42	42,4	247,26	307
	Компот из изюма с витамином С (изюм, сахар, лимонная кислота, аскорбиновая кислота, вода)	200	0,1	0,43	21,06	88,51	435
	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	166	0,66	0,66	16,27	73,7	
Итого за обед:		996	29,04	26,91	127,22	867,3	
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 (чай, сахар-песок, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	432
Итого за полдник:		279	10,37	18,01	56,3	253,47	
Итого за день 5. Возрастная категория: 7-11 лет			58,85	63,53	252,61	1645,67	
Итого за день 5. Возрастная категория: 12 лет и старше			39,41	44,92	183,52	1120,77	
Неделя 1							
День 6							
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Яйцо вареное перепелиное (1 шт.)	15	1,64	1,47	0,09	20,15	776

Завтрак	Каша молочная овсяная Геркулес с маслом (крупка геркулесовая, молоко, сахар-песок., соль йод., масло слив.)	150/5	5,88	6,58	25,18	183,46	898a
	Бутерброд с сыром и маслом (сыр Российский, масло сл, хлеб пшеч.йод) 19/10/32	61	7,86	13,38	14,62	210,37	893
	Кофейный напиток злаковый (кофейный напиток, молоко, сахар)	200	1,51	1,13	12,61	66,65	1066
	Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	80,2	
Итого за завтрак:		531	15,85	21,29	71,41	560,83	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Яйцо вареное перепелиное (1 шт.)	15	1,64	1,47	0,09	20,15	776
	Каша молочная овсяная Геркулес с маслом (крупка геркулесовая, молоко, сахар-песок., соль йод., масло слив.)	190/10	7,59	8,49	32,49	236,72	898a
	Бутерброд с сыром и маслом (сыр Российский, масло сл, хлеб пшеч.йод) 18/10/33	61	7,86	13,38	14,62	210,37	893
	Кофейный напиток злаковый (кофейный напиток, молоко, сахар)	200	1,51	1,13	12,61	66,65	1066
	Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	80,2	
Итого за завтрак:		576	19,2	24,67	78,81	614,09	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Суп-лапша домашняя с фаршем (лапша домашняя роллтон, лук репч., морковь, масло раст, соль йодир.)	25/200	3,81	5,8	10,73	110,33	694/998
	Котлета Незнайка с соусом крас. осн (говядина, свинина,молоко, хлеб пш.йодир., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс. соль йдир.) 80/30	110	12,5	18,15	13,7	268,15	225a/370
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупка гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	6,2	4,74	37,98	219,36	632
	Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон)	200	0,21	0,07	13,13	53,99	667
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Мандарин	133	1,06	0,27	9,98	46,55	-
Итого за обед:		858	26,6	29,47	103,64	786,1	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Суп-лапша домашняя с фаршем (фарш., лапша домашняя роллтон, лук репч., морковь, масло раст, соль йодир.)	30/250	4,74	7,21	13,36	137,3	694/998
	Котлета Незнайка с соусом крас. осн (говядина, свинина,молоко, хлеб пш.йодир., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс. соль йдир.) 80/30	110	12,5	18,15	13,7	268,15	225a/370

Обед	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	200	8,26	6,32	50,64	292,48	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	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
	Мандарин	161	1,29	0,32	12,08	56,35	-
Итого за обед:		1011	31,23	32,73	130,09	939,85	
Полдник	Плюшка "Эстонская" с сыром (тесто слоное дрожжевое, сыр, масло слив.)	80	9,22	12,59	30,07	270,42	328
	Чай с ЛИМОНОМ (чай, сахар, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	431
Итого за полдник:		284	9,26	12,59	39,26	307,34	
Итого за день 6. Возрастная категория: 7-11 лет			51,71	63,35	214,31	1654,27	
Итого за день 6. Возрастная категория: 12 лет и старше			59,69	69,99	248,16	1861,28	
День 7							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Фрикадельки рыбные с маслом (горбуша св., хлеб пшен., лук репч., яйца соль йод., масло сл.) 85/10	95	13,13	7,42	7,62	129,83	651
	Рис отварной (рис, масло слив, соль йод.)	160	3,84	5,1	38,87	198,78	552
	Чай черный (чай, вода)	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
	Хлеб пшеничный йодированный	33	2,48	0,33	16,83	80,19	-
	Рогалик сахарный (мука, масло сл., яйцо, сахар-песок, сода, соль йод.)	60	2,8	12,5	31,74	204,66	385
Итого за завтрак:		548	22,44	25,39	95,09	614,79	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Фрикадельки рыбные с маслом (горбуша св., хлеб пшен., лук репч., яйца соль йод., масло сл.) 95/10	105	14,52	8,2	8,43	165,6	651
	Рис отварной (рис, масло слив, соль йод.)	180	4,33	5,74	43,73	243,88	371
	Чай черный (чай, вода)	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
	Хлеб пшеничный йодированный	28	2,1	0,28	14,28	68,04	-
	Рогалик сахарный (мука, масло сл., яйцо, сахар-песок, сода, соль йод.)	60	2,8	12,5	31,74	204,66	385
Итого за завтрак:		573	23,94	26,76	98,21	683,51	
Возрастная категория: 7-11 лет							

Обед	Щи из свежей капусты с картофелем и фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	20/200	3,8	5,77	7,02	95,23	197/998
	Шницель мясной с соусом красным (мясо говядина, свинина, хлеб пшен., соль йод., сухарь панир., яйцо, масло раст, соус красный осн.) 90/30	120	13,36	21,62	13,62	302,5	1055
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	150	4,28	3,83	29,57	169,79	585
	Компот из изюма с вит С (изюм,сахар,аскорбиновая кислота, лимонная кислота)	200	0,1	0,43	21,06	88,51	435
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	22	1,45	0,26	8,71	43,03	-
	Груша	165	0,66	0,5	17	75,8	
Итого за обед:		907	25,9	32,71	112,28	847,76	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед	Щи из свежей капусты с картофелем и фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	30/250	4,84	7,34	8,94	121,2	197/998
	Шницель мясной с соусом красным (мясо говядина, свинина, хлеб пшен., соль йод., сухарь панир., яйцо, масло раст, соус красный осн.) 90/30	120	13,36	21,62	13,62	302,5	1055
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	180	5,13	4,59	35,48	203,74	585
	Компот из изюма с вит С (изюм,сахар,аскорбиновая кислота,	200	0,1	0,43	21,06	88,51	435
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
	Груша	178	0,71	0,53	18,33	80,99	
Итого за обед:		1018	28,37	35,17	124,61	928,52	

Полдник	Коржик «Загорский» (мука, сахар-песок, масло сл., яйцо, молоко, ванилин, масло подс.)	75	5,53	7,74	48,98	287,7	414
	Молоко питьевое в п/у	1/200	6	6,4	9,4	120	-

Итого за полдник:		275	11,53	14,14	58,38	407,7	
--------------------------	--	------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--

Итого за день 7. Возрастная категория: 7-11 лет			65,36	61,78	235,2	1759,04	
--	--	--	--------------	--------------	--------------	----------------	--

Итого за день 7. Возрастная категория: 12 лет и старше			39,12	39,81	140,97	1079,53	
---	--	--	--------------	--------------	---------------	----------------	--

День 8

Итого за день 8. Возрастная категория: 7-11 лет			0	0	0	0	
--	--	--	----------	----------	----------	----------	--

Итого за день 8. Возрастная категория: 12 лет и старше			0,71	0,53	18,33	80,99	
День 9							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Котлета из конины и свинины с соусом красным (конина, свинина, яйцо, сухарь паниров., соль йод., лук, морковь, чеснок, масло слив, соус крас.) 85/30	115	12,47	20,08	5,37	208,1	765/370
	Гарнир Забава (крупа рисовая, крупа гречневая, масло слив, соль йодир.)	150	4,63	4,22	35,56	198,74	310
	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	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Яблоко	148	0,59	0,59	14,5	65,71	
Итого за завтрак:		638	20,14	25,14	87,73	613,78	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Котлета из конины и свинины с соусом красным (конина, свинина, яйцо, сухарь паниров., соль йод., лук, морковь, чеснок, масло слив, соус крас.) 90/30	120	13,23	22,13	5,6	221,5	804/370
	Гарнир Забава (крупа рисовая, крупа гречневая, масло слив, соль йодир.)	180	5,56	5,06	42,67	238,49	310
	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	-
	Яблоко	144	0,58	0,58	14,11	63,94	
Итого за завтрак:		674	22,19	28,07	97,23	677,31	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	12,84	982
	Суп картофельный с бобовыми и с фрикадельками (фрикадельки., картофель, горох, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит.)	30/200	7,73	9,1	15,55	175,04	157/
	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 сливочное, соль йод.)	160	5,78	4,34	33,92	197,81	307

	Чай с ЛИМОНОМ (чай, сахар,лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	431
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Хлеб ржаной	23	1,52	0,28	9,11	44,99	-
Итого за обед:		822	31,87	30,77	88,26	757,3	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	115	1,27	0,23	4,37	24,61	982
	Суп картофельный с бобовыми и с фрикадельками (фрикадельки., картофель, горох,морковь, лук репч.,соль йодир., масло растит.)	30/250	9,42	11,08	18,94	213,09	157/998
	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 сливочное, соль йод.)	200	7,22	5,42	42,4	247,26	307
	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	35	2,31	0,42	13,86	68,46	-
Итого за обед:		989	37,15	34,18	112,07	904,34	
Полдник	Пицца с ветчиной и сыром (мука, сахар-песок, кефир, масло подсол., дрожжи, соль йод., ветчина, сыр Российский, помидор, сметана, томат.паста, кунжут)	80	7,63	12,29	20,77	224,21	1065
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0	0	9,08	36,32	663
Итого за полдник:		280	7,63	12,29	29,85	260,53	
Итого за день 9. Возрастная категория: 7-11 лет			40,09	43,65	132,61	1083,54	
Итого за день 9. Возрастная категория: 12 лет и старше			8,22	12,88	44,35	326,24	
День 10							
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Биточки рубленые из индейки с соусом (индейка филе, хлеб, сухари, соль йод, масло раст., томатная паста, вода, мука) 80/30	110	18,28	4,74	14,09	172,16	973/370

Завтрак	Перловка с овощами (крупя перловая, масло слив., соль йодир., лук, морковь, томат)	150	4,34	14,12	29,15	260,96	309
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Груша свежая	159	0,64	0,48	16,38	72,35	-
Итого за завтрак:		639	26,12	20,95	71,96	580,76	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Биточки рубленые из индейки с соусом (индейка филе, хлеб, сухари, соль йод, масло раст., томатная паста, вода, мука) 80/30	110	18,28	4,74	14,09	172,16	973/370
	Перловка с овощами (крупя перловая, масло слив., соль йодир., лук, морковь, томат)	200	5,78	18,82	38,86	347,94	309
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Груша свежая	168	0,67	0,5	17,3	76,44	-
Итого за завтрак:		698	27,59	25,67	82,59	671,83	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Борщ из свежей капусты с картофелем, с фаршем (говядина, картофель, капуста, свекла, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	20/200	3,97	5,77	10,81	111,07	165/998
	Котлета Мечта с маслом (минтай, свинина, манка, хлеб пш, молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., масло сле) 90/5	95	14,2	14,23	9,4	222,47	1061
	Пюре картофельное(картофель,молоко 3,2%,масло слив,соль йод.)	180	3,71	5,36	24,12	159,59	371
	Компот из кураги с вит С (курага, сахар, лимон.кислота, аскорб. кислота)	200	0,99	0,06	18,36	77,94	669a
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
	Яблоко свежее	153	0,61	0,61	14,99	67,93	
Итого за обед:		908	27,71	26,69	104,86	770,58	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Борщ из свежей капусты с картофелем, с фаршем (говядина, картофель, капуста, свекла, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	30/250	5,05	7,34	13,76	141,36	165/998
	Котлета Мечта с маслом (минтай, свинина, манка, хлеб пш, молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., масло сле) 90/10	100	14,95	14,98	9,89	234,18	251a

Обед	Пюре картофельное(картофель,молоко 3,2%,масло слив,соль йод.)	180	3,71	5,36	24,12	159,59	371
	Компот из кураги с вит С (курага, сахар, лимон.кислота, аскорб.кислота)	200	0,99	0,06	18,36	77,94	669a
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	31	2,05	0,37	12,28	60,64	-
	Яблоко свежее	150	0,6	0,6	14,7	66,6	-
Итого за обед:		971	29,6	29,01	108,41	813,21	-
Полдник	Пирожки печеные с мясом и рисом (мука, сахар-песок, масло сл, яйцо, говядина, рис, лук репчат., масло раст., соль йодир.)	100	12,27	11,44	37,59	302,37	60
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0	0	9,08	36,32	663
Итого за полдник:		300	9,04	8,035	51,56	314,6	
Итого за день 10. Возрастная категория: 7-11 лет			36,75	34,725	156,42	1085,18	
Итого за день 10. Возрастная категория: 12 лет и старше			46,19	42,215	163,63	1218,94	
Среднее значение за период по завтракам 7-11 лет			11,778	12,513333	51,14777778	367,0411111	
Среднее значение за период по обедам 7-11 лет			14,287	15,288889	55,01	401,008	
Среднее значение за период по полдникам 7-11 лет			9,637777778	10,4375	40,807	275,272	
Среднее значение за период по завтракам 12 лет и старше			9,887	10,662222	38,493	279,893	
Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше			21,653	23,268	81,654	622,616	
Среднее значение за период по полдникам 12 лет и старше			7,9653	11,058	47,051	321,743	