

«Согласовано»
Директор

"14" октября 2021г.



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



«Утверждаю»
Генеральный директор
МКП «Городской комитет
школьного питания»
Шахова

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 3							
День 1							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Ежики мясные с маслом (говядина крупа рисовая, лук реп., соль йод., масло сл)	80/5	11,3	12,2	6,04	179,8	1027
	Макаронные изделия отварные (макаронные изд., масло слив., соль йод.)	150	5,3	3,9	32,7	187,5	307
	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	200	0,38	0,13	18,2	75,6	667
	Хлеб пшеничный йодированный	46	3,44	0,46	23,46	115	-
	Яблоко	187	0,74	0,74	18,3	87,8	-
Итого за завтрак:		668	21,16	17,43	98,7	645,7	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Ежики мясные с маслом (говядина крупа рисовая, лук реп., соль йод.,маслосл)	80/10	11,3	15,8	6,1	212,8	1027
	Макаронные изделия отварные (макаронные изд., масло слив., соль йод.)	180	6,3	4,7	39,2	225	307
	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	200	3,44	0,13	18,2	75,6	667
	Хлеб пшеничный йодированный	46	3,44	0,46	23,46	115	-
	Яблоко	192	0,76	0,76	18,81	90,2	-
Итого за завтрак:		708	25,24	21,85	105,77	718,6	
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Закуска порционная (огурцы свежие)	60	0,42	0,06	1,14	6,6	982

Обед	Щи из свежей капусты с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	20/250	7,35	9,3	8,2	147,1	197/998
	Котлета Полтавская с соусом 60/30 (говяд., свинина, чеснок, сух. панир., соль йод., масло раст)	90	12,99	15,05	6,36	212,8	1033
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	8,2	5,3	35,9	224,6	632
	Напиток из облепихи протертой с сахаром(облепиха, протертая с сахаром, сахар-песок)	180	0,23	1,06	17,8	82	904
	Хлеб пшеничный йодированный	27	2,02	0,27	13,77	67,5	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39	-
Итого за обед:		797	32,53	31,28	91,09	779,6	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	100	0,7	0,1	1,9	11	982
	Щи из свежей капусты с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	20/250	7,35	9,3	8,2	147,1	197/998
	Котлета Полтавская с соусом 70/30 (говяд., свинина, чеснок, сух. панир., соль йод., масло раст)	100	13,9	22,7	7,1	289	1033
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	9,8	6,4	43	269,6	632
	Напиток из облепихи протертой с сахаром (облепиха, протертая с сахаром, сахар-песок)	200	0,26	1,18	19,8	91	904
	Хлеб пшеничный йодированный	46	3,44	0,46	23,46	115	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39	-
Итого за обед:		916	36,77	40,38	111,38	961,7	
Полдник	Кекс Фараон	70	3,5	20,3	35	329	
	Молоко питьевое	200	5,8	6,4	9,4	120	997
Итого за полдник:		270	9,3	26,7	44,4	449	
Итого за день 1. Возрастная категория: 7-11 лет			62,99	75,41	234,19	1874,3	
Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше			62,99	75,41	234,19	1874,3	
День 2							

Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Биточки паровые с соусом (говядина, хлеб пшен., соль йодир., сухари панир., соус красный основной)	80/30	12,12	11,55	9,01	188,5	774/370
	Рис отварной(крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	150	3,1	4,1	31,5	176	552
	Кисель детский «Витошка»(кисель из концентрата)	200	0	0	24	95	902
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,31	15,81	77,5	-
	Яблоко свежее	184	0,5	0,5	13,4	64,3	-
Итого за завтрак:		674	18,02	16,46	93,72	601,3	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Биточки паровые с соусом (говядина, хлеб пшен., соль йодир., сухари панир., соус красный основной)	80/30	12,12	11,55	9,01	188,5	774/370
	Рис отварной(крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	180	4,3	5,7	43,7	243,8	552
	Кисель детский «Витошка» (кисель из концентрата)	200	0	0	24	95	902
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	100	-
	Яблоко свежее	206	0,58	0,58	14,3	68,2	-
Итого за завтрак:		736	20	18,23	111,41	695,5	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Суп картофельный с кукурузой(картофель, кукуруза конс., колбаса доктор,морковь, лук репч., соль йод., масло раст.)	250	4,5	9,5	12,3	154	156
	Хлебцы рыбные (горбуша хлеб пш., молоко 3,2%, яйцо соль йод.,маслораст.)	90	16,77	8,55	6,3	169,3	1034
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	150	3,06	4,43	20,04	132	371
	Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон.кислота)	200	0,57	0,07	24	99	611
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	100	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39	-
	Яблоко свежее	175	0,7	0,7	17,24	82,72	-
Итого за обед:		925	29,92	23,89	108,2	776,02	

Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Суп картофельный с кукурузой(картофель, кукуруза конс., колбаса доктор,морковь, лук репч., соль йод., масло раст.)	250	4,5	9,5	12,3	154	156
	Хлебцы рыбные с маслом (горбуша хлеб пш., молоко 3,2%, яйцо соль йод.,маслораст., масло сл)	100/10	18,6	16,7	7,1	253,7	1034
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	180	3,6	5,3	24	159	371
	Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон.кислота)	200	0,57	0,07	24	99	611
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	100	-
	Хлеб ржаной	30	1,32	0,24	7,92	39	-
	Яблоко свежее	195	0,7	0,7	19,1	91,6	-
Итого за обед:		1005	32,29	32,91	114,82	896,3	
Полдник	Пирожки печеные с мясом и рисом(тесто сдоб., мясо гов., лук, крупа рисовая, масло раст.)	75	8,91	8,02	29,36	225	60
	Напиток лимонный (лимоны, сахар-песок)	200	0,13	0,015	22,2	89,6	691
Итого за полдник:		275	9,04	8,035	51,56	314,6	
Итого за день 2. Возрастная категория: 7-11 лет			56,98	48,385	253,48	1691,92	
Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше			61,33	59,175	277,79	1906,4	
День 3							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Яйцо вареное	1 шт.	4,7	4,04	0,25	56,5	776
	Каша молочная рисовая с маслом(крупа рисовая, молоко, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	150/6	4,26	6,75	29,59	196	898
	Бутерброд с сыром и маслом (сыр Российский, масло слив., хлеб пшеничн.)	30/10/35	9,67	16,45	17,98	263	1017
	Напиток кофейный Школьный(кофейный напиток, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,74	1,76	16,67	89	987
	Молоко питьевое в потребительской упаковке	1/200	5,8	6,4	9,4	120	-
Итого за завтрак:		671	26,17	35,4	73,89	724,5	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Яйцо вареное	1 шт.	4,7	4,04	0,25	56,5	776

Завтрак	Каша молочная рисовая с маслом(крупа рисовая, молоко, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	200/9	5,68	8,94	39,46	261	898
	Бутерброд с сыром и маслом (сыр Российский, масло слив., хлеб пшеничн.)	30/10/35	9,67	16,45	17,98	263	1017
	Напиток кофейный Школьный(кофейный напиток, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,74	1,76	16,67	89	987
	Молоко питьевое в потребительской упаковке	1/200	5,8	6,4	9,4	120	-
Итого за завтрак:		724	27,59	37,59	83,76	789,5	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Солянка Деревенская (колбаса п/к, колбаса вареная, крупа пшено, лук репч., морковь, огурцы соленые, масло подсолн., соль йодир., томат. паста)	30/250	5,53	12,1	10,04	171	1005
	Кюфта по-московски с соусом (говядина, яйцо, лук репч., соль йодир., ,крупа рисовая, мука пшен., масло растит.)70/30	100	13,82	16,47	7,63	234	209
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	150	4,4	3,93	25,33	187	307
	Чай с лимоном(чай, лимон, сахар-песок)	200/4	0,22	0,05	13,7	56	432
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	100	-
	Хлеб ржаной	30	2,97	0,54	17,82	59	-
	Яблоко свежее	184	0,73	0,73	18,03	86	
Итого за обед:		988	30,67	34,22	112,95	893	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Солянка Деревенская (колбаса п/к, колбаса вареная, крупа пшено, лук репч., морковь, огурцы соленые, масло подсолн., соль йодир., томат. паста)	30/250	5,53	12,1	10,04	171	1005
	Кюфта по-московски (говядина, яйцо, лук репч., соль йодир., ,крупа рисовая, мука пшен., масло растит.)90/30	120	17,7	20,86	9,3	294	209
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	200	6,3	4,7	39,2	225	307
	Чай с лимоном(чай, лимон, сахар-песок)	200/4	0,22	0,05	13,7	56	432

	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	100	-
	Хлеб ржаной	30	2,97	0,54	17,82	59	-
	Яблоко свежее	192	0,76	0,76	18,81	90	
Итого за обед:		1066	36,48	39,41	129,27	995	
Полдник	Булочка «Три лепестка»(мука, сахар-песок, дрожжи, яйцо, масло сл.)	75	5,74	5,8	41,17	240	327
	Молоко питьевое	200	5,8	6,4	9,4	120	997
Итого за полдник:		275	11,54	12,2	50,57	360	
Итого за день 3. Возрастная категория: 7-11 лет			68,38	81,82	237,41	1977,5	
Итого за день 3. Возрастная категория: 12 лет и старше			75,61	89,2	263,6	2144,5	
День 4							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Биточки «Здоровье» с соусом красным основным (говядина, яйцо, крупа манная, соль йод., сухари панир., масло подсолн., соус красн.осн.)	80/30	12,1	13,8	11,9	221	207
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	8,2	5,3	35,9	224,6	632
	Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон. кислота)	200	0,57	0,07	24	99	611
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	100	-
	Яблоко свежее	184	0,73	0,73	18,03	86	
Итого за завтрак:		684	24,6	20,3	110,23	730,6	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Биточки «Здоровье» с соусом красным основным (говядина, яйцо, крупа манная, соль йод., сухари панир., масло подсолн., соус красн.осн.)	80/30	12,1	13,8	11,9	221	207
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	9,85	6,42	43,09	269	632
	Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон. кислота)	200	0,57	0,07	24	99	611
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,75	0,5	25,5	125	-

	Яблоко свежее	200	0,8	0,8	19,6	94	
Итого за завтрак:		740	27,07	21,59	124,09	808	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем, с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	25/250	8,74	10,2	8,3	160	197/998
	Котлета Мечта с маслом (минтай, свинина, хлеб пш, молоко, лук репч., сухари панир., масло растит, масло слив.)	90/4	12,46	17,44	10,5	249	251a
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	150	3,06	4,43	20	132	371
	Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая с витаминами для напитка Витошка)	200	0	0	18,6	74	1014
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,63	0,35	17,8	87,5	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
	Яблоко свежее	133	0,53	0,53	13,03	62,5	-
Итого за обед:		907	29,4	33,31	100,11	804	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем, с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	25/250	8,74	10,2	8,3	160	197/998
	Котлета Мечта с маслом (минтай, свинина, хлеб пш, молоко, лук репч., сухари панир., масло растит, масло слив.)	100/9	13,89	22,6	11,77	307	251a
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	200	4,08	5,91	26,73	176	371
	Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая с витаминами для напитка Витошка)	200	0	0	18,6	74	1014
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	100	-
	Хлеб ржаной	29	2,97	0,54	17,82	57	-
	Яблоко свежее	168	0,67	0,67	16,46	78,9	
Итого за обед:		1021	33,35	40,32	120,08	952,9	
	Кокроки с яблоками (мука, сахар-песок, масло слив., яйцо, яйца, соль, молоко, яблоки)	75	4,3	8,6	34,6	234	511

Полдник	Чай черный(чай)	200	0,14	0,04	0,03	1,33	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	0	0	24	91	-
Итого за полдник:		475	4,44	8,64	58,63	326,33	
Итого за день 4. Возрастная категория: 7-11 лет			58,44	62,25	268,97	1860,93	
Итого за день 4. Возрастная категория: 12 лет и старше			64,86	70,55	302,8	2087,23	
День 5							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Каша молочная пшеничная с маслом (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	180/10	7,3	11	36	274	515
	Запеканка из творога со сгущ молоком(творог, крупа манная, сахар-песок, яйцо куриное, масло слив., сухари панир., молоко сгущ)	130/34	28,2	12	38,3	374	342
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	100	-
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,55	1,45	2,17	28	603
Итого за завтрак:		594	40,05	24,85	96,87	776	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Каша молочная пшеничная с маслом (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	200/10	8,21	11,51	40,11	296,7	515
	Запеканка из творога со сгущ молоком(творог, крупа манная, сахар-песок, яйцо куриное, масло слив., сухари панир., молоко сгущ)	145/30	30,89	12,7	38,3	391	342
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	100	-
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,55	1,45	2,17	28	603
Итого за завтрак:		625	43,65	26,06	100,98	815,7	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	60	0,42	0,06	1,14	6,6	982
	Суп картофельный с макаронными изделиями, с фаршем(говядина, картофель, лапша Роллтон, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит.)	20/250	6,9	5,97	19,07	157	983/998
	Гуляш мясной(говядина, лук репч., томат паста, масло раст., мука пш., соль йод.)45/45	90	14,34	14,06	3,03	196	550

	Перловка отварная(крупа перловая, масло слив., соль йод.)	150	4,32	4,07	29,55	172	585
	Напиток из облепихи протертой с сахаром (облепиха, протертая с сахаром, сахар-песок)	200	0,26	1,18	19,8	91	904
	Хлеб пшеничный йодированный	31	2,32	0,31	15,81	77,5	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
Итого за обед:		821	30,54	26,01	100,28	739,1	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	100	0,7	0,1	1,9	11	982
	Суп картофельный с макаронными изделиями, с фаршем(говядина, картофель, лапша Роллто, морковь, лук репч.,соль йодир., масло растит.)	20/250	6,9	5,97	19,07	157	983/998
	Гуляш мясной(говядина, лук репч., томат паста, масло раст., мука пш.,соль йод.)55/55	110	15,78	17,11	3,33	230,5	550
	Перловка отварная(крупа перловая, масло слив., соль йод.)	200	5,76	5,43	39,41	229	585
	Напиток из облепихи протертой с сахаром (облепиха, протертая с сахаром, сахар-песок)	180	0,23	1,06	17,84	81,9	904
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,62	0,35	17,85	87,5	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
Итого за обед:		915	33,97	30,38	111,28	835,9	
Полдник	Плюшка "Эстонская" с сыром (тесто сдобное дрожжевое, сыр, масло слив.)	75	8,46	11,7	28,4	253	328
	Чай с вареньем (чай, варенье)	200/20	0,3	0,08	12,8	53,3	621
Итого за полдник:		295	8,76	11,78	41,2	306,3	
Итого за день 5. Возрастная категория: 7-11 лет			79,35	62,64	238,35	1821,4	
Итого за день 5. Возрастная категория: 12 лет и старше			86,38	68,22	253,46	1957,9	
Неделя 4							
День 6							
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Кюфта по-московски (говядина, яйцо, лук репч., крупа рисовая, мука пшен., масло растит., соль йодир.)	70	13,58	15,36	5,84	215	209

Завтрак	Макаронные изделия отварные (макарон. изд., масло слив., соль йодир.)	150	5,3	3,9	32,7	187,5	307
	Компот из свежих яблок и изюма с вит С(яблоки св., изюм, сахар-песок, лимон.кислота, аскорб. кислота)	200	0,29	0,12	21,3	87,8	645
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	-
	Яблоко свежее	179	0,5	0,5	14,3	86,6	-
Итого за завтрак:		629	21,92	20,18	89,44	651,9	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Кюфта по-московски (говядина, яйцо, лук репч., крупа рисовая, мука пшен., масло растит., соль йодир.)	70	13,58	15,36	5,84	215	209
	Макаронные изделия отварные (макарон. изд., масло слив., соль йодир.)	180	6,3	4,7	39,2	225	307
	Компот из свежих яблок и изюма с вит С(яблоки св., изюм, сахар-песок, лимон.кислота, аскорб. кислота)	200	0,29	0,12	21,3	87,8	645
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	100	-
	Яблоко свежее	203	0,81	0,81	19,89	95	-
Итого за завтрак:		693	23,98	21,39	106,63	722,8	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	60	0,42	0,06	1,14	6,6	982
	Борщ из свежей капусты с картофелем, с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	15/250	6,1	7,9	12,7	147,1	165/998
	Плов из говядины с овощами (говядина, крупа рисовая, морковь, лук репч., томат, масло подсолн., соль йодир)	50/150	18,2	24,4	39,5	478	523
	Чай с медом(чай, мед)	200/12	0,28	0,04	8,8	37	977
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	100	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
Итого за обед:		992	29,98	33,16	94,42	807,7	
Возрастная категория: 12 лет и старше							

Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	100	0,7	0,1	1,9	11	982
	Борщ из свежей капусты с картофелем, с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	15/250	6,1	7,9	12,7	147,1	165/998
	Плов из говядины с овощами (говядина, крупа рисовая, морковь, лук репч., томат, масло подсолн., соль йодир)	60/160	21,3	30,7	42	530	523
	Чай с медом(чай, мед)	200/12	0,28	0,04	8,8	37	977
	Хлеб пшеничный йодированный	36	2,7	0,36	18,36	90	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
Итого за обед:		1075	33,06	39,46	95,64	854,1	
Полдник	Булочка «Жучок с повидлом» (мука, дрожжи, сахар-песок, яйцо, м.слив., повидло)	75	4,9	5,4	43,7	243	344
	Молоко питьевое	200	5,8	6,4	9,4	120	997
Итого за полд	Итого	275	10,7	11,8	53,1	363	
Итого за день 6. Возрастная категория: 7-11 лет			62,6	65,14	236,96	1822,6	
Итого за день 6. Возрастная категория: 12 лет и старше			67,74	72,65	255,37	1939,9	
День 7							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Закуска порционная (огурцы свежие)	40	0,28	0,04	0,76	4,4	982
	лук репч., молоко, яйцо, мука пшен., масло	75/10	11,92	17,97	6,49	232	252
	Пюре картофельное(картофель, молоко т/п, масло .сл)	150	3,06	4,43	20,04	132	371
	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	200	0,38	0,13	18,2	75,6	667
	Хлеб пшеничный йодированный	40	0,6	0,5	17,3	100	-
	Яблоко свежее	199	0,79	0,79	19,5	93	-
Итого за завтрак:		714	17,03	23,86	82,29	637	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Закуска порционная (огурцы свежие)	70	0,42	0,06	1,14	6,6	982

Завтрак	Сеченики Посольские с маслом (минтай, хлеб пш., лук репч., молоко, яйцо, мука пшен., масло растит.. соль йодир., масло сл)	75/10	11,92	17,97	6,49	232	252
	Пюре картофельное(картофель, молоко т/п, масло .сл)	200	4,08	5,91	26,73	176,4	371
	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	200	0,38	0,13	18,2	75,61	667
	Хлеб пшеничный йодированный	40	0,6	0,5	17,3	100	-
	Яблоко свежее	197	0,79	0,79	19,3	92	-
Итого за завтрак:		792	18,19	25,36	89,16	682,61	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Суп картофельный с бобовыми, с фаршем (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., говядина)	15/250	9,2	8,3	17,9	184	157/998
	Фрикадельки Удинские с соусом(говядина, масло растит., лук репч., молоко, соль йодир., яйцо, Соус кросн) 60/30	90	13,44	11,9	3,68	175	1038
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	8,2	5,3	35,9	224,6	632
	Кисель детский «Витошка»(кисель из концентрата)	200	0	0	24	95	902
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,63	0,35	17,85	87,5	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,8	59,4	-
	Яблоко свежее	145	0,58	0,58	14,21	68,15	-
Итого за обед:		915	36,03	26,79	125,34	893,65	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Суп картофельный с бобовыми, с фаршем (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., говядина)	15/250	9,2	8,3	17,9	184	157/998
	Фрикадельки Удинские с соусом(говядина, масло растит., лук репч., молоко, соль йодир., яйцо, Соус кросн) 75/30	105	16,7	14,6	4,15	215	1038
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	9,85	6,42	43,09	269	632
	Кисель детский «Витошка»(кисель из концентрата)	200	0	0	24	95	902

	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,63	0,35	17,85	87,5	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
	Яблоко свежее	174	0,69	0,69	17,05	81,78	-
Итого за обед:		979	41,05	30,72	135,92	971,28	
Полдник	Булочка посыпная(мука, дрожжи прес., соль йодир., сахар-песок, масло слив.)	75	4,9	7,6	39,7	247	325
	Чай с лимоном(чай, сахар-песок, лимон)	200/4	0,05	0,02	9,1	56	432
Итого за полдник:		279	4,95	7,62	48,8	303	
Итого за день 7. Возрастная категория: 7-11 лет			58,01	58,27	256,43	1833,65	
Итого за день 7. Возрастная категория: 12 лет и старше			64,19	63,7	273,88	1956,89	
День 8							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Яйцо вареное	1 шт.	3,7	4,04	0,25	56	776
	Каша молочная овсяная Геркулес с маслом (крупа геркулесовая, молоко, сахар-песок., соль йод., масло слив.)	180/10	7,1	11,9	31,1	260,5	898
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшен. йодир.)	30/37	2,775	0,37	18,87	201,7	868
	песок)	200	1,8	1,6	13,2	75,2	986
	Молоко питьевое в потребительской упаковке	1/200	5,8	6,4	9,4	120	
Итого за завтрак:		697	20,09	24,24	77,25	621,1	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Яйцо вареное	1 шт.	3,7	4,04	0,25	56	776
	Каша молочная овсяная Геркулес с маслом (крупа геркулесовая, молоко, сахар-песок., соль йод., масло слив.)	200/10	7,8	12,4	34,6	282,1	898
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшен. йодир.)	30/37	2,775	0,37	18,87	201,7	868
	Какао-напиток(какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,8	1,6	13,2	75,2	986
	Молоко питьевое в потребительской упаковке	1/200	5,8	6,4	9,4	120	
Итого за завтрак:		717	20,89	24,74	82,75	652,1	
Возрастная категория: 7-11 лет							

Обед	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат. паста, чеснок, соль йодир.)	20/250	7,4108	9,4241	15,768	177,5	1000/998
	Котлета Незнайка с соусом (говядина, свинина, молоко, хлеб пш.йодир., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс. соль йдир.)70/30	100	9,68	16,1	8,7	219	1025
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир.)	150	5,3	3,93	32,73	187,5	307
	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200	0,22	0,05	13,7	56	432
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
	Яблоко свежее	168	0,672	0,672	16,464	78,96	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	0	0	24	91	-
Итого за обед:		1138	27,5128	30,8361	138,542	923,96	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат. паста, чеснок, соль йодир.)	20/250	7,4108	9,4241	15,768	177,5	1000/998
	Котлета Незнайка с соусом (говядина, свинина, молоко, хлеб пш.йодир., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс. соль йдир.)100/30	130	13,7	22,6	11,7	305	1025
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир.)	180	6,36	4,71	39,28	225	307
	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200	0,22	0,05	13,7	56	432
	Хлеб пшеничный йодированный	39	2,25	0,3	15,3	75	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
	Яблоко свежее	168	0,672	0,672	16,464	78,96	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	0	0	24	91	-
Итого за обед:		1207	32,5928	38,1161	148,092	1047,46	
Полдник	Булочка с повидлом Обсыпная (мука, сахар-песок, дрожжи, масло сл. соль йодир., повидло)	75	4,83	8,63	42,33	266	340

	Чай с молоком(чай, молоко)	50/150	1,55	1,45	2,17	29	603
Итого за полдник:		275	6,38	10,08	44,5	295	
Итого за день 8. Возрастная категория: 7-11 лет			53,9828	65,1561	260,292	1840,06	
Итого за день 8. Возрастная категория: 12 лет и старше			59,8628	72,9361	275,342	1994,56	
День 9							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Биточки особые с маслом (говядина, свинина, молоко, сухари панир., масло раст.,.)	75/3	11,842	16,599	10,66	239,4	555
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	150	3	4,4	20	132,3	371
	Компот из сухофруктов с вит С(смесь сухофруктов, сахар, лимон.кислота, аскорб. кислота)	200	0,57	0,07	24	99	611
	Хлеб пшеничный йодированный	28	2,1	0,28	14,28	70	-
	Фруктовое пюре	1/125	0	0	17,5	70	
Итого за завтрак:		581	17,512	21,349	86,44	610,7	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Биточки особые с маслом (говядина, свинина, молоко, сухари панир., масло раст.,.)	75/7	11,874	19,499	10,71	265,85	555
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	180	3,6	5,3	24	158,3	371
	Компот из сухофруктов с вит С(смесь сухофруктов, сахар, лимон.кислота, аскорб. кислота)	200	0,57	0,07	24	99	611
	Хлеб пшеничный йодированный	37	2,775	0,37	18,87	92,5	-
	Фруктовое пюре	1/125	0	0	17,5	70	
Итого за завтрак:		624	18,819	25,239	95,08	685,65	
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Закуска порционная (огурцы свежие)	60	0,42	0,06	1,14	6,6	982
	Борщ из свежей капусты с картофелем, с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	20/250	8,46	8,44	12,2	158	165/998

Обед	Фрикадельки рыбные с маслом (горбуша, хлеб пшен., яйцо, лук репч., соль йод., масло раст., масло слив.)	90/5	13,014	7,7539	6,3789	147,36	651
	репч., масло подсолн., кукуруза, горошек, крупа рисовая, соль йод.)	150	3,33	10,99	25,91	215,9	293
	Напиток из шиповника (шиповник,лимон, сахар-песок)	200	0,38	0,13	18,2	75	667
	Хлеб пшеничный йодированный	51	3,83	0,51	26,01	127	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	0	0	24	91	-
Итого за обед:		1046	31,414	28,2439	125,7189	859,86	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	100	0,7	0,1	1,9	11	982
	Борщ из свежей капусты с картофелем, с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	20/250	8,46	8,44	12,2	158	165/998
	Фрикадельки рыбные с маслом (горбуша, хлеб пшен., яйцо, лук репч., соль йод., масло раст., масло слив.)	100/10	14,49	11,8	7,14	193	651
	репч., масло подсолн., кукуруза, горошек, крупа рисовая, соль йод.)	180	4	13,1	31	259	293
	Напиток из шиповника (шиповник,лимон, сахар-песок)	200	0,38	0,13	18,2	75	667
	Хлеб пшеничный йодированный	55	4,13	0,55	28,05	137	-
	Хлеб ржаной	35	3,47	0,63	20,79	68	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	0	0	24	91	-
Итого за обед:		1150	35,63	34,75	143,28	992	
Полдник	Рогалик сахарный(мука, сл.масло, яйцо, сахар-песок, сода)	75	5,5	17,4	42	347	332
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
Итого за полдник:		275	5,55	17,42	51,1	384	
Итого за день 9. Возрастная категория: 7-11 лет			54,476	67,0129	263,2589	1854,56	
Итого за день 9. Возрастная категория: 12 лет и старше			59,999	77,409	289,46	2061,65	

День 10							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Каша молочная кукурузная с маслом (крупа кукурузная, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йодир, масло слив.)	180/10	6,5	9,4	42	279,3	623
	Запеканка из творога со сгущенным молоком(творог, сахар-песок, яйцо, масло слив., сухари панир., сметана, крупа манная, соль йодир.)	140/30	29,9	12,3	37,6	381	342
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,31	75	-
	Напиток кофейный «Школьный» (кофейный напиток, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,7	1,76	16,6	89	987
Итого за завтрак		590	40,35	23,76	111,51	824,3	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Каша молочная кукурузная с маслом (крупа кукурузная, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йодир, масло слив.)	200/10	7,24	9,79	46,7	303	623
	Запеканка из творога со сгущенным молоком(творог, сахар-песок, яйцо, масло слив., сухари панир., сметана, крупа манная, соль йодир.)	150/30	31,89	13,06	39,1	401	342
	Напиток кофейный «Школьный» (кофейный напиток, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,7	1,76	16,6	89	987
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	
Итого за завтрак		620	43,08	24,91	117,7	868	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями, с фаршем(говядина, картофель, лапша Роллтон, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит.)	20/250	6,9	5,97	19,07	157	893/998
	Котлета мясная с соусом (говядина, хлеб пшен., сухари панир., соль йод, масло подсол., соус осн)60/30	90	9,4	10,6	10,3	175	29
	Перловка с овощами (крупа перловая, морковь, лук репч., масло растит., томат.паста, масло слив., соль йодир.)	150	4,3	15	29	269,7	309

	Компот из яблок с вит С (яблоки св., сахар, лимон.кислота, аскорб кислота)	200	0,15	0,14	18,09	74	840
	Хлеб пшеничный йодированный	33	2,48	0,33	16,8	82,5	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39	-
	Яблоко свежее	162	0,64	0,64	15,8	76	
Итого за обед:		925	25,19	32,92	116,98	873,2	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями, с фаршем(говядина, картофель, лапша Роллтон, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит.)	20/250	6,9	5,97	19,07	157	893/998
	Котлета мясная с соусом (говядина, хлеб пшен., сухари панир., соль йод, масло подсол., соус осн)70/30	100	10,9	12,2	11,7	201	29
	Перловка с овощами (крупа перловая, морковь, лук репч., масло растит., томат.паста, масло слив., соль йодир.)	200	5,73	20	38,66	359,6	309
	Компот из яблок с вит С (яблоки св., сахар, лимон.кислота,аскорб кислота)	200	0,15	0,14	18,09	74	840
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	100	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,93	48,7	-
	Яблоко свежее	169	0,67	0,67	16,5	79	
Итого за обед:		1004	29	39,68	134,35	1019,3	
Полдник	Пирожки печеные с картофелем (мука, сахар-песок, масло сл, яйцо, картофель, лук репчат., масло раст., соль йодир.)	75	5,04	4,64	30,7	185	60
	Чай с сахаром(чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
Итого за полдник:		275	5,09	4,66	39,8	222	
Итого за день 10. Возрастная категория: 7-11 лет			70,63	61,34	268,29	1919,5	
Итого за день 10. Возрастная категория: 12 лет и старше			77,17	69,25	291,85	2109,3	
Среднее значение за период по завтракам 7-11 лет			24,6902	22,7829	92,034	682,31	
Среднее значение за период по обедам 7-11 лет			30,31868	30,066	111,36309	835,009	
Среднее значение за период по полдникам 7-11 лет			7,575	11,8935	48,366	332,323	
Среднее значение за период по завтракам 12 лет и старше			26,8509	24,6959	101,733	743,846	

Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше		34,41928	36,61261	124,4112	952,594	
Среднее значение за период по полдникам 12 лет и старше		7,575	11,8935	48,366	332,323	

«дню»
ектор
бинаг
ания»
А.М.



