

«Согласовано»

Директор

"06" декабря 2014 г.

г. Улан-Удэ

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



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя 3						
День 1						
Возрастная категория: 7-11 лет						
Завтрак	Яйцо вареное	1 шт.	4,7	4,04	0,25	56,5
	Сыр в индивидуальной упаковке	1 шт.	5,06	1,87	0,9	56
	Каша молочная Боярская(пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, изюм, соль йод., масло слив.)	150	6,82	13,26	31,97	279
	Какао-напиток(какао порошок, молоко, сахар)	180	1,63	1,5	11,9	67
	Хлеб пшеничный йодированный	24	1,8	0,24	12,2	60
	Молоко в п/у	1/200	5,8	6,4	9,4	120
Итого за завтрак:		612	25,81	27,31	66,62	638,5
Возрастная категория: 12 лет и старше						
Завтрак	Яйцо вареное	1 шт.	4,7	4,04	0,25	56,5
	Сыр в индивидуальной упаковке	1 шт.	5,06	1,87	0,9	56
	Каша молочная боярская(пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, изюм, соль йод., масло слив.)	180	7,449	15,87	38,37	326
	Какао-напиток(какао порошок, молоко, сахар)	190	1,72	1,58	12,5	71
	Хлеб пшеничный йодированный	26	1,95	0,26	13,2	65
	Молоко в п/у	1/200	5,8	6,4	9,4	120
Итого за завтрак:		654	26,679	30,02	74,62	694,5

Возрастная категория: 7-11 лет						
Обед	Закуска порционная (кукуруза консервированная)	60	0,96	0,24	8,58	41,4
	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат. паста, чеснок, соль йодир.)	20/250	2,42	6,5	21,02	152,8
	Биточки особые с соусом красным основным (говядина, свинина, молоко, сухари панир., масло раст., соус красный осн.) 80/30	110	12,8	16,5	13,1	252,4
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	150	4,4	3,93	25,33	187
	Чай с лимоном(чай, лимон, сахар-песок)	200/7	0,22	0,05	13,7	56
	Хлеб пшеничный йодированный	29	2,25	0,3	15,3	72
	Хлеб ржаной	25	1,5	0,25	10	49
Итого за обед:	851	24,55	27,77	107,03	810,6	
Возрастная категория: 12 лет и старше						
Обед	Закуска порционная (кукуруза консервированная)	100	1,6	0,4	14,3	69
	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат. паста, чеснок, соль йодир.)	20/250	3,02	8,19	26,28	191
	Биточки особые с соусом красным основным (говядина, свинина, молоко, сухари панир., масло раст., соус красный осн.)80/30	110	12,8	16,5	13,1	252,4
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	180	6,3	4,7	39,2	225
	Чай с лимоном(чай, лимон, сахар-песок)	200/7	0,22	0,05	13,7	56
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	62,5
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8	39
Итого за обед:	912	27,02	30,29	127,33	894,9	
Полдник	Булочка Настена (мукапшен., сахар-песок, яйца, дрожжи, масло сл., повидло)	75	5,1	5,4	41,7	237
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	0	0	24	91
Итого за полдник:	275	5,1	5,4	65,7	328	
Итого за день 1. Возрастная категория: 7-11 лет			55,46	60,48	239,35	1777,1
Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше			58,799	65,71	267,65	1917,4

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

Завтрак	Колобки «Приморье» с маслом (горбуша, крупа рисовая, лук репч., масло раст., яйцо, соль йод.)	80/5	13,95	12,42	5,382	189,2
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	150	3,06	4,43	20,04	132
	Компот из сухофруктов с вит С(смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон.кислота, аскорб кислота)	200	0,57	0,09	24,09	99
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	62,5
	Мандарин св	125	1,2	0,3	11,25	47,5
Итого за завтрак:		585	20,66	17,49	73,512	530,2

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак	Колобки «Приморье» с маслом (горбуша, крупа рисовая, лук репч., масло раст., яйцо, соль йод.)	80/7	13,99	16,05	5,44	222
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	180	3,676	5,321	24,05	158,83
	Компот из сухофруктов с вит С(смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон.кислота, аскорб кислота)	200	0,57	0,09	24,09	99
	Хлеб пшеничный йодированный	26	1,88	0,25	12,75	62,5
	Мандарин св	125	1,2	0,3	11,25	47,5
Итого за завтрак:		618	21,31	22,01	77,58	589,83

Возрастная категория: 7-11 лет

Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	70	0,66	0,12	2,28	16
	Борщ из свежей капусты с картофелем, с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	20/250	6,1	7,9	12,7	162,8
	Котлета Незайка с соусом(говядина, свинина, молоко, хлеб пш.йодир., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс. соль йдир.)80/30	120	11,03	18,3	9,76	248
	Рис розовый(крупа рисовая, масло слив., томат паста, соль йод.)	150	4,55	5,4	45,1	247

	Кисель детский «Витошка» (кисель из концентрата)	200	0	0	24	95
	Хлеб пшеничный йодированный	37	1,88	0,25	12,75	92,5
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8	39
Итого за обед:		867	25,42	32,17	114,59	900,3
Возрастная категория: 12 лет и старше						
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	24
	Ворщ из свежей капусты с картофелем, с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., соль йод.)	20/250	6,1	7,9	12,7	162,8
	Котлета пельмени с соусом (говядина, свинина, молоко, хлеб пш.йодир., лук репч., яйцо, сухари панир., масло слив., соль йод.)	120	12,38	20,4	10,7	276
	Рис розовый(крупа рисовая, масло слив., томат паста, соль йод.)	200	4,79	5,68	47,5	260
	Кисель детский «Витошка» (кисель из концентрата)	200	0	0	24	95
	Хлеб пшеничный йодированный	27	2,7	0,36	18,3	63
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8	39
Итого за обед:		937	28,27	34,74	125	919,8
Полдник	Коржик Загорский (мука пшен., масло слив., яйцо, молоко, соль йод.)	75	5,2	7,3	49,1	284
	Чай с вареньем (чай, варенье)	200/20	0,3	0,08	12,8	53,3
Итого за полдник:		295	5,5	7,38	61,9	337,3
Итого за день 2. Возрастная категория: 7-11 лет			51,58	57,04	250,002	1767,8
Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше			55,08	64,13	264,48	1846,93
День 3						
Возрастная категория: 7-11 лет						
	Каша молочная Улыбка с маслом (крупа рисовая, группа овсяная Геркулес, молоко, масло слив., сахар.соль йод.)	200/10	7,09	10,9	39,2	283,8
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб)	20/30	7,43	6,18	18,55	147,8

Завтрак	Пудинг из творога (запеченный) со сгущенным молоком (творог 5%, сахар-песок, крупа манная, изюм, яйцо, масло раст., сухари паниров., сметан 15%, сгущенное молоко)	120/19	19,1	12,2	39,07	343,8
	Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая с витаминами для напитка Витошка)	200	0	0	18,6	74
Итого за завтрак		599	33,62	29,28	115,42	849,4
Возрастная категория: 12 лет и старше						
Завтрак	Каша молочная Улыбка с маслом (крупа рисовая, группа овсяная Геркулес, молоко, масло слив., сахар.соль йод.)	200/10	7,09	10,9	39,2	283,8
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб)	20/30	7,43	6,18	18,55	147,8
	Пудинг из творога (запеченный) со сгущенным молоком (творог 5%, сахар-песок, крупа манная, изюм, яйцо, масло раст., сухари паниров., сметан 15%, сгущенное молоко)	135/21	21,5	13,78	43,68	385
	Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая с витаминами для напитка Витошка)	200	0	0	18,6	74
Итого за завтрак:		616	36,02	30,86	120,03	890,6
Возрастная категория: 7-11 лет						
Обед	Суп-лапша домашняя с фаршем (говядина, лапша Роллтон, морковь, лук репч., масло подсолн., соль йод.)	20/250	7,8	8,92	2,49	121,5
	Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., мука пш., соль йод.) 40/50	90	11,51	12,45	2,58	168,4
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йод.)	150	4,32	4,07	29,55	172
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,875	0,25	12,75	62,5
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5
	Яблоко	170	0,68	0,68	16,6	80
Итого за обед:		930	27,88	26,69	82,97	690,9
Возрастная категория: 12 лет и старше						

Обед	Суп-лапша домашняя с фаршем (говядина, лапша Роллтон, морковь, лук репч., масло подсолн., соль йод.)	20/250	7,8	8,92	2,49	121,5
	Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., мука пш., соль йод.) 55/55	110	15,78	17,11	3,33	230,5
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йод.)	180	5,18	4,89	35,4	206,6
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,875	0,25	12,75	62,5
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5
	Яблоко	161	0,66	0,66	16,17	77,5
Итого за обед:		971	32,99	32,15	89,14	785,1
Полдник	Рогалик сахарный(мука, сл.масло, яйцо, сахар-песок, сода)	75	5,58	17,4	42,02	347
	Чай с медом(чай, мед)	200/20	0,3	0,04	14,6	60
Итого за полдник:		295	5,88	17,44	56,62	407
Итого за день 3. Возрастная категория: 7-11 лет			67,38	73,41	255,01	1947,3
Итого за день 3. Возрастная категория: 12 лет и старше			74,89	80,45	265,79	2082,7
День 4						
Возрастная категория: 7-11 лет						
Завтрак	Ежики мясные (говядина крупа рисовая, лук реп., соль йод.,маслосл)	70	9,8	7,5	5,2	128
	Макаронные изделия отварные(макаронные изд., масло слив., соль йод.)	150	5,3	3,9	32,7	187,5
	Напиток из шиповника(шиповник, лимон, сахар-песок)	200	0,38	0,13	18,2	75,6
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,87	0,25	12,75	62,5
	Груша свежая	169	0,67	0,5	17,4	79
Итого за завтрак:		668	18,02	12,28	86,25	532,6
Возрастная категория: 12 лет и старше						
	Ежики мясные с маслом (говядина крупа рисовая, лук реп., соль йод.,маслосл)	70/5	9,8	11,1	5,3	162
	Макаронные изделия отварные(макаронные изд., масло слив., соль йод.)	180	6,3	4,7	39,2	225

завтрак	Напиток из шиповника(шиповник, лимон, сахар-песок)	200	3,44	0,13	18,2	75,6
	Хлеб пшеничный йодированный	36	2,7	0,36	18,36	90
	Груша свежая	169	0,67	0,5	17,4	79
Итого за завтрак:			22,91	16,79	98,46	631,6

Возрастная категория: 7-11 лет

Обед	Щи из свежей капусты с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	15/250	7,3	9,3	8,2	144
	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
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	8,2	5,3	35,9	224,6
	Напиток из облепихи протертой с сахаром (облепиха, протертая с сахаром, сахар-песок)	200	0,26	1,18	19,8	91
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	62,5
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8	39
	Яблоко	160	0,64	0,64	15,6	75
Итого за обед:		910	28,88	27,47	110,55	811,1

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед	Щи из свежей капусты с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	15/250	7,3	9,3	8,2	144
	Котлета мясная с соусом (говядина, хлеб пшен., сухари панир., соль йод, масло подсол., соус осн)80/30	110	12,46	13,87	13,14	227
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	200	9,8	6,4	43	300
	Напиток из облепихи протертой с сахаром (облепиха, протертая с сахаром, сахар-песок)	200	0,26	1,18	19,8	91
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	62,5

	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8	39
	Яблоко	167	0,66	0,66	16,3	78
Итого за обед:		987	33,56	31,86	121,19	941,5
Полдник	Кекс Фараон	70	3,5	20,3	35	329
	Молоко питьевое	200	5,8	6,4	9,4	120
Итого за полдник:		270	9,3	26,7	44,4	449
Итого за день 4. Возрастная категория: 7-11 лет			56,2	66,45	241,2	1792,7
Итого за день 4. Возрастная категория: 12 лет и старше			65,77	75,35	264,05	2022,1
День 5						
Возрастная категория: 7-11 лет						
Завтрак	Закуска порционная (помидоры свежие)	80	0,88	0,16	3,04	19,2
	Биточки паровые с соусом (говядина, хлеб пшен., соль йодир., сухари панир., соус красный основной)	80/30	11,6	11,5	8,2	184
	Рис отварной(крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	160	3,84	5,1	38,8	216
	Кисель детский «Витошка» (кисель из концентрата)	200	0	0	24	95
	Хлеб пшеничный йодированный	41	3,07	0,41	20,91	102,5
Итого за завтрак:		591	19,39	17,17	94,95	616,7
Возрастная категория: 12 лет и старше						
Завтрак	Закуска порционная (помидоры свежие)	90	0,99	0,18	3,42	21,6
	Биточки паровые с соусом (говядина, хлеб пшен., соль йодир., сухари панир., соус красный основной)	80/30	11,6	11,5	8,2	184
	Рис отварной(крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	200	4,8	6,37	48,5	270
	Кисель детский «Витошка» (кисель из концентрата)	200	0	0	24	95
	Хлеб пшеничный йодированный	41	3,07	0,41	20,91	102,5
Итого за завтрак:		641	20,46	18,46	105,03	673,1
Возрастная категория: 7-11 лет						

Обед	Рассольник Ленинградский с фаршем (говядина, крупа перловая, картофель, морковь, лук репч., томат паста, масло подсолн., огурцы солен., соль йод.)	15/250	6,43	8,45	16,21	181,7
	Хлебцы рыбные с соусом белым 60/30 (горбуша хлеб пш., молоко 3,2%, яйцо соль йод.,маслораств.)	90	11,7	7,23	6,19	136
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	150	3,6	5,3	24	159
	Компот из сухофруктов с вит С(смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон.кислота, аскорб кислота)	200	0,57	0,09	24,09	99
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	62,5
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8	39
	Мандарин св	120	0,96	0,24	9	45
Итого за обед:		870	26,34	21,76	100,24	722,2
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.)	15/250	6,43	8,45	16,21	181,7
	Хлебцы рыбные с соусом белым 80/30 (горбуша хлеб пш., молоко 3,2%, яйцо соль йод.,маслораств.)	110	15,4	9,1	7,6	174
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	180	3,6	5,3	24	159
	Компот из сухофруктов с вит С(смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон.кислота, аскорб кислота)	200	0,57	0,09	24,09	99
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	62,5
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8	39
	Мандарин св	138	1,1	0,27	10,35	52
Итого за обед:		938	30,18	23,66	103	767,2
Полдник	Пирожки печеные с мясом и рисом(тесто сдоб., мясо гов., лук, крупа рисовая, масло раст.)	75	8,91	8,02	29,36	225
	Напиток лимонный (лимоны, сахар-песок)	200	0,13	0,015	22,2	89,6

Итого за полдник:		275	9,04	8,035	51,56	314,6
Итого за день 5. Возрастная категория: 7-11 лет			54,77	46,965	246,75	1653,5
Итого за день 5. Возрастная категория: 12 лет и старше			59,68	50,155	259,59	1754,9
Неделя 4						
День 6						
Возрастная категория: 7-11 лет						
Завтрак	Яйцо вареное	1 шт.	4,7	4,04	0,25	56,5
	Каша молочная рисовая с маслом(крупа рисовая, молоко, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	150/4	4,24	5,3	29,5	183
	Бутерброд с сыром и маслом (сыр Российский, масло слив., хлеб пшеничн.)	30/10/30	9,14	16,38	14,4	245
	Какао-напиток(какао порошок, молоко, сахар)	200	1,81	1,6	13,2	75
	Молоко питьевое в потребительской упаковке	1/200	5,8	6,4	9,4	120
Итого за завтрак:		664	25,69	33,72	66,75	679,5
Возрастная категория: 12 лет и старше						
Завтрак	Яйцо вареное	1 шт.	4,7	4,04	0,25	56,5
	Каша молочная рисовая с маслом(крупа рисовая, молоко, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	200/7	5,67	7,6	39,4	249
	Бутерброд с сыром и маслом (сыр Российский, масло слив., хлеб пшеничн.)	30/10/30	9,14	16,38	14,4	245
	Какао-напиток(какао порошок, молоко, сахар)	200	1,81	1,6	13,2	75
	Молоко питьевое в потребительской упаковке	1/200	5,8	6,4	9,4	120
Итого за завтрак:		717	27,12	36,02	76,65	745,5
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)	15/250	3,71	8	9,99	127
	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

Обед	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	150	4,4	3,93	25,33	187
	Чай с лимоном(чай, лимон, сахар-песок)	200/4	0,22	0,05	13,7	56
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,875	0,25	12,75	62,5
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39
	Груша свежая	151	0,6	0,45	15,5	71
Итого за обед:		915	26,605	29,51	96,78	776,5
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)	15/250	3,71	8	9,99	127
	Кюфта по-московски с соусом (говядина, яйцо, лук репч., соль йодир., ,крупа рисовая, мука пшен., масло растит.)90/30	120	17,7	20,86	9,3	294
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	200	6,3	4,7	39,2	225
	Чай с лимоном(чай, лимон, сахар-песок)	200/4	0,22	0,05	13,7	56
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,875	0,25	12,75	62,5
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5
	Груша свежая	155	0,62	0,46	15,9	73
Итого за обед:		994	32,075	34,62	110,74	887
Полдник	Булочка «Три лепестка»(мука, сахар-песок, дрожжи, яйцо, масло сл.)	75	5,74	5,8	41,17	240
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	0	0	24	91
Итого за полдник:		275	11,54	12,2	50,57	360
Итого за день 6. Возрастная категория: 7-11 лет			63,835	75,43	214,1	1816
Итого за день 6. Возрастная категория: 12 лет и старше			70,735	82,84	237,96	1992,5
День 7						
Возрастная категория: 7-11 лет						
	Биточки рубленые из индейки с соусом белым основным (филе индейки, хлеб пшен., масло слив., соль йод., соус белый осн.)	60/30	10,14	10,3	9,53	172

Завтрак	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	8,2	5,3	35,9	224,6
	Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон. кислота)	200	0,57	0,07	24	99
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,875	0,25	12,75	62,5
	Банан	204	3,03	1,01	42,42	193
Итого за завтрак:		669	23,815	16,93	124,6	751,1
Возрастная категория: 12 лет и старше						
Завтрак	Биточки рубленые из индейки с соусом белым основным (филе индейки, хлеб пшен., масло слив., соль йод., соус белый осн.)	60/30	10,14	10,3	9,53	172
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	9,85	6,42	43,09	269
	Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон. кислота)	200	0,57	0,07	24	99
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,875	0,25	12,75	62,5
	Банан	219	3,28	1,09	45,9	210
Итого за завтрак:		714	25,715	18,13	135,27	812,5
Возрастная категория: 7-11 лет						
Обед	Щи из свежей капусты с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	15/250	5,95	7,95	8,3	128
	Котлета Мечта (горбуша, свинина, хлеб пш, молоко, лук репч., сухари панир., масло растит,	90	15,3	14,05	10,4	229
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	150	3,06	4,43	20	132
	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	200	0,38	0,13	18,2	75,6
	Хлеб пшеничный йодированный	29	2,17	0,29	14,79	72,5
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39
	Яблоко свежее	127	0,51	0,51	12,45	59
Итого за обед:		881	29,35	27,72	96,02	735,1
Возрастная категория: 12 лет и старше						

Обед	Щи из свежей капусты с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	15/250	5,95	7,95	8,3	128
	Котлета Мечта (горбуша, свинина, хлеб пш, молоко, лук репч., сухари панир., масло растит,	100	17,02	15,61	11,6	255
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	200	4,08	5,91	26,7	176
	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	200	0,38	0,13	18,2	75,6
	Хлеб пшеничный йодированный	30	3	0,32	17	80
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5
	Яблоко свежее	163	0,64	0,64	15,87	76
Итого за обед:		983	32,72	30,86	107,57	840,1
Полдник	Кокроки с яблоками (мука, сахар-песок, масло слив., яйцо, яйца, соль, молоко, яблоки)	75	4,3	8,6	34,6	234
	Чай черный(чай)	200	0,14	0,04	0,03	1,33
Итого за полдник:		475	4,44	8,64	58,63	326,33
Итого за день 7. Возрастная категория: 7-11 лет			57,605	53,29	279,25	1812,53
Итого за день 7. Возрастная категория: 12 лет и старше			62,875	57,63	301,47	1978,93
День 8						
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
	Запеканка из творога со сгущ молоком(творог, крупа манная, сахар-песок, яйцо куриное, масло слив., сухари панир.,, молоко сгущ)	145/35	31,25	13,13	41,1	408
	Хлеб пшеничный йодированный	28	2,1	0,28	14,28	70
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,55	1,45	2,17	28
Итого за завтрак:		598	42,2	25,86	93,55	780
Возрастная категория: 12 лет и старше						
	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

Завтрак	Запеканка из творога со сгущ молоком(творог, крупа манная, сахар-песок, яйцо куриное, масло слив., сухари панир.,, молоко сгущ)	150/40	32,6	13,9	44,6	434
	Хлеб пшеничный йодированный	36	2,7	0,36	18,36	90
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,55	1,45	2,17	28
Итого за завтрак:		636	45,06	27,22	105,24	848,7
Возрастная категория: 7-11 лет						
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	14
	Суп картофельный с макаронными изделиями, с фаршем(говядина, картофель, лапша Роллтон, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит.)	15/250	6,9	5,97	19,07	157
	Гуляш мясной(говядина, лук репч., томат паста, масло раст., мука пш., соль йод.)40/50	90	11,55	13,3	3,03	178
	Перловка отварная(крупа перловая, масло слив., соль йод.)	180	5,76	5,43	39,41	229
	Чай с вареньем (чай, варенье)	200/20	0,3	0,08	12,8	53,3
	Хлеб пшеничный йодированный	31	2,32	0,31	15,81	77,5
	Хлеб ржаной	27	1,78	0,32	10,6	53
Итого за обед:		873	29,27	25,53	103	761,8
Возрастная категория: 12 лет и старше						
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	24
	Суп картофельный с макаронными изделиями, с фаршем(говядина, картофель, лапша Роллтон, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит.)	15/250	6,9	5,97	19,07	157
	Гуляш мясной(говядина, лук репч., томат паста, масло раст., мука пш., соль йод.)45/55	100	15,7	15,4	3,3	215
	Перловка отварная(крупа перловая, масло слив., соль йод.)	180	5,76	5,43	39,41	229
	Чай с вареньем (чай, варенье)	200/20	0,3	0,08	12,8	53,3
	Хлеб пшеничный йодированный	28	2,1	0,28	14,28	70
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39
Итого за обед:		913	33,84	27,72	104,54	787,3

Полдник	Плюшка "Эстонская" с сыром (тесто сдобное дрожжевое, сыр, масло слив.)	75	8,46	11,7	28,4	253
	Чай с лимоном(чай, лимон, сахар-песок)	200/4	0,22	0,05	13,7	56
Итого за полдник:		279	8,68	11,75	42,1	309
Итого за день 8. Возрастная категория: 7-11 лет		80,15	63,14	238,65	1850,8	
Итого за день 8. Возрастная категория: 12 лет и старше		87,58	66,69	251,88	1945	
День 9						
Возрастная категория: 7-11 лет						
Завтрак	Кюфта по-московски (говядина, яйцо, лук репч., крупа рисовая, мука пшен., масло растит., соль йодир.)	70	13,58	15,36	5,84	215
	Макаронные изделия отварные (макарон. изд., масло слив., соль йодир.)	150	5,3	3,9	32,7	187,5
	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
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,875	0,25	12,75	62,5
	Мандарин	123	0,98	0,24	9,2	46
Итого за завтрак:		568	22,025	19,87	81,79	598,8
Возрастная категория: 12 лет и старше						
Завтрак	Кюфта по-московски с маслом (говядина, яйцо, лук репч., крупа рисовая, мука пшен., масло растит., соль йодир.)	70/5	13,6	18,9	5,91	249
	Макаронные изделия отварные (макарон. изд., масло слив., соль йодир.)	180	6,3	4,7	39,2	225
	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
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,875	0,25	12,75	62,5
	Мандарин	127	1,01	0,25	9,52	48
Итого за завтрак:		607	23,075	24,22	88,68	672,3
Возрастная категория: 7-11 лет						

Обед	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
	Котлеты из индейки с соусом белым основным (филе индейки, хлеб пшен., масло слив., соль йод., соус белый осн.)	75/30	12,68	12,9	11,9	215
	Рис отварной(крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	150	3,1	4,1	31,5	176
	Чай с сахаром(чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,875	0,25	12,75	62,5
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39
	Мандарин	151	0,98	0,24	9,2	46
Итого за обед:		916	26,765	25,77	99,03	722,6
Возрастная категория: 12 лет и старше						
Обед	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
	Котлеты из индейки с соусом белым основным (филе индейки, хлеб пшен., масло слив., соль йод., соус белый осн.)	90/30	15,2	15,5	14,3	258
	Рис отварной(крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	200	4,3	5,7	43,7	243,8
	Чай с сахаром(чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75
	Хлеб ржаной	25	2,48	0,45	14,85	48
	Мандарин	174	0,98	0,24	9,2	46
Итого за обед:		1074	31,36	30,11	119,15	854,9
Полдник	Булочка «Жучок с повидлом» (мука, дрожжи, сахар-песок, яйцо, м.слив., повидло)	75	4,9	5,4	43,7	243
	Молоко питьевое	200	5,8	6,4	9,4	120
Итого за полдник:		275	10,7	11,8	53,1	363
Итого за день 9. Возрастная категория: 7-11 лет			59,49	57,44	233,92	1684,4
Итого за день 9. Возрастная категория: 12 лет и старше			65,135	66,13	260,93	1890,2

День 10						
Возрастная категория: 7-11 лет						
Завтрак	Сеченики Посольские(минтай, хлеб пш., лук репч., молоко, яйцо, мука пшен., масло растит.. соль йодир., масло сл)	65	9,71	9,2	5,51	144
	Пюре картофельное(картофель, молоко т/п, масло .сл)	150	3,06	4,43	20,04	132
	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	200	0,38	0,13	18,2	75,6
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,875	0,25	12,75	62,5
	Груша	162	0,64	0,48	16,6	76
Итого за завтрак		602	17,015	16,09	73,1	510,1
Возрастная категория: 12 лет и старше						
Завтрак	Сеченики Посольские (минтай, хлеб пш., лук репч., молоко, яйцо, мука пшен., масло растит.. соль йодир., масло сл)	65	9,71	9,2	5,51	144
	Пюре картофельное(картофель, молоко т/п, масло .сл)	180	3,68	5,32	24	158
	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	200	0,38	0,13	18,2	75,61
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	100
	Груша	164	0,65	0,49	16,8	77
Итого за завтрак		649	18,77	17,14	84,91	574,61
Возрастная категория: 7-11 лет						
Обед	Суп картофельный с бобовыми, с фаршем (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., говядина)	20/250	10,6	9,45	17,7	198
	Котлета Домашняя с соусом 70/20 (говядина, свинина, лукрепч., сухари панир., яйцо, хлеб пшен., соль йод., масло подсолн., соус красн. осн)	90	9,41	13,9	8,3	196
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	8,2	5,3	35,9	224,6
	Кисель из концентрата с вит С (концентрат, сахар, аскорб кислота)	200	0,02	0	29,1	116
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,875	0,25	12,75	62,5

	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39
	Яблоко свежее	153	0,61	0,61	15	72
Итого за обед:		908	33,005	29,49	124,25	879,1
Возрастная категория: 12 лет и старше						
Обед	Суп картофельный с бобовыми, с фаршем (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., говядина)	20/250	10,6	9,45	17,7	198
	Котлета Домашняя с соусом 95/30 (говядина, свинина, лукрепч., сухари панир., яйцо, хлеб пшен., соль йод., масло подсолн., соус красн. осн)	125	12,95	20,2	11,66	281
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	9,85	6,42	43,09	269
	Кисель из концентрата с вит С (концентрат, сахар, аскорб кислота)	200	0,02	0	29,1	116
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,875	0,25	12,75	62,5
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5
	Яблоко свежее	163	0,65	0,65	15,9	77
Итого за обед:		988	37,595	37,27	140,1	1053
Полдник	Булочка посыпная(мука, дрожжи прес., соль йодир., сахар-песок, масло слив.)	75	4,9	7,6	39,7	247
	Чай с лимоном(чай, сахар-песок, лимон)	200/4	0,05	0,02	9,1	56
Итого за полдник:		279	4,95	7,62	48,8	303
Итого за день 10. Возрастная категория: 7-11 лет			54,97	53,2	246,15	1692,2
Итого за день 10. Возрастная категория: 12 лет и старше			61,315	62,03	273,81	1930,61
Среднее значение за период по завтракам 7-11 лет			24,8245	21,6	87,6542	648,69
Среднее значение за период по обедам 7-11 лет			27,8065	27,388	103,446	781,02
Среднее значение за период по полдникам 7-11 лет			7,513	11,6965	53,338	349,723
Среднее значение за период по завтракам 12 лет и старше			26,7119	24,087	96,647	713,324
Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше			31,961	31,328	114,776	873,08
Среднее значение за период по полдникам 12 лет и старше			7,513	11,6965	53,338	349,723

«Утверждаю»
Генеральный директор
Республиканского комбината
общественного питания»
Шахова А.М.

№ рецептуры
776
527
986
-
776
527
986
-

1007
1000
1035
307
432
-

1007
1000
1035
307
432
-
-
338
-



256

371

611

-

256

371

611

-

982

165/998

225

297

902
-
-

982
165/998
225
297
902
-
-

414
621

53
868

183
1014
53
868
-
1014
694/998
550
585
663
-
-
-

694/998
550
585
663
-
-
-
385
977
1027
307
667
-
-
1027
307

667

-

-

--

--

197/998

29

632

904

-

-

--

197/998

29

632

904

-

-
-
997
982
774/370
552
902
-
982
774/370
552
902
-

167/998
1034
371
611
-
-
167/998
1034
371
611
-
-
60
691

776
898
1017
986
-

776
898
1017
986
-

1005
209

632
611
-
973
632
611
-
197/998
251a
371
667
-
-

342
-
603
982
983/998
550
585
621
-
-
982
983/998
550
585
621
-
-

328
432
209
307
645
-
209
307
645
-

165/998
973
552
663
-
-
165/998
973
552
663
-
-
344
997

252

371

667

-

252

371

667

-

157/998

264

632

437

-

