



«Утвержден»
 Генеральный директор
 МКП «Городской комбинат питания»
 Школьного питания
 Шахова А.А.

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 2							
День 1							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Бутерброд с маслом(масло слив., хлеб)	10/33	2,48	7,57	16,45	146	778
	Сыр в индивидуальной упаковке	1 шт	5,06	1,87	0,9	56	
	Каша молочная овсяная Геркулес с маслом (крупа геркулесовая, молоко, сахар-песок., соль йод.,	180/6	7,07	9,04	31,1	234	898
	Какао-напиток(какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,8	1,6	13,2	75,2	986
	Фруктовый десерт	1/100	0,68	0	17,5	60	
Итого за завтрак:		547	17,09	20,08	79,15	571,2	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Бутерброд с маслом (масло слив., хлеб)	10/38	2,93	7,63	19,51	161	778
	Сыр в индивидуальной упаковке	1 шт	5,06	1,87	0,9	56	
	Каша молочная овсяная Геркулес с маслом (крупа геркулесовая, молоко, сахар-песок., соль йод.,	200/10	7,89	12,4	34,6	282	898
	Какао-напиток(какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,8	1,6	13,2	75,2	986
	Фруктовый десерт	1/100	0,68	0	17,5	60	

Итого за завтрак:		576	18,36	23,5	85,71	634,2	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционная (кукуруза консервированная)	60	0,96	0,24	8,58	41	984
	Суп лапша-домашняя с фаршем(говядина, лапша домашн., лук репч., морковь, масло растит., соль йодир.)	15/250	6,3	7,4	10,7	135,4	694/998
	Фрикадельки Удинские с соусом (говядина, молоко, лук репч., яйцо, соус красный основной)70/30	100	15,6	13,7	4	201	224
	Гарнир Забава (крупа рисовая, крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	150	5,54	4,5	34,61	201	310
	Чай с сахаром(чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
	Хлеб пшеничный йодированный	32	2,4	0,32	16,32	80	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5	-
Итого за обед:		832	32,5	26,48	93,21	744,9	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционная (кукуруза консервированная)	100	1,6	0,4	14,3	69	984
	Суп лапша-домашняя с фаршем(говядина, лапша домашн., лук репч., морковь, масло растит., соль йодир.)	15/250	8,2	9,6	13,4	173,2	694/998
	Фрикадельки Удинские с соусом (говядина, молоко, лук репч., яйцо, соус красный основной)70/30	100	15,6	13,7	4	201	224
	Гарнир Забава (крупа рисовая, крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	180	6,6	5,4	41,5	241	310
	Чай с сахаром(чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
	Хлеб пшеничный йодированный	31	2,32	0,31	15,81	77,5	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5	-
Итого за обед:		901	36,02	29,73	108,01	848,2	
Полдник	Кокрок Малыш (мука пшен., масло слив., молоко, сахар,яйцо, соль йод, молоко сгущенное вареное)	75	6,8	10,1	40,2	279	696

	Чай с молоком(чай, молоко)	200	1,55	1,45	2,17	29	603
Итого за полдник:		275	8,35	11,55	42,37	308	
Итого за день 1. Возрастная категория: 7-11 лет			57,94	58,11	214,73	1624,1	
Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше			62,73	64,78	236,09	1790,4	
День 2							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Гречневая запеканка с индейкой с маслом(филе индейки, крупа гречневая, масло подсолн., морковь, лук репч., молоко, яйцо, соль йод., масло слив.)	165/5	19,4	24,4	21,1	382	980
	Чай с сахаром(чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,875	0,25	12,75	62,5	-
	Яблоко	164	0,65	0,65	16,07	77	-
Итого за завтрак:		559	21,975	25,32	59,02	558,5	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Гречневая запеканка с индейкой с маслом(филе индейки, крупа гречневая, масло подсолн., морковь, лук репч., молоко, яйцо, соль йод., масло слив.)	180/5	21,1	26,3	23,02	413	980
	Чай с сахаром(чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,875	0,25	12,75	62,5	-
	Яблоко	164	0,65	0,65	16,07	77	-
Итого за завтрак		574	23,675	27,22	60,94	589,5	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Рассольник Ленинградский с фаршем (говядина, крупа перловая, картофель, морковь, лук репч., масло подсолн., огурцы солен., соль йод.)	10/250	5,04	7,3	16,2	131	167/998
	Котлета из конины и свинины с соусом (конина, свинина, чеснок., сухари панир., соль йод, масло подсол., соус кросн)70/30	100	15,3	20,6	7,31	224	765
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир)	150	5,25	3,9	32,7	187	307
	Компот из сухофруктов с витамином С (сухофрукты, сахар-песок, витамин С.)	200	0,57	0,07	24	99,36	611

	Хлеб пшеничный йодированный	37	2,77	0,37	18,87	92,5	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5	-
	Яблоко	169	0,67	0,67	16,56	79	-
Итого за обед:		941	31,25	33,21	125,54	862,36	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Рассольник Ленинградский с фаршем (говядина, крупа перловая, картофель, морковь, лук репч., масло подсолн., огурцы солен., соль йод.)	10/250	5,04	7,3	16,2	131	167/998
	Котлета из конины и свинины с соусом (конина, свинина, чеснок., сухари панир., соль йод, масло подсол., соус кросн)90/30	120	16,62	26,2	8,89	290	765
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир)	180	6,3	4,7	39,2	225	307
	Компот из сухофруктов с витамином С (сухофрукты, сахар-песок, витамин С.)	200	0,57	0,07	24	99,36	611
	Хлеб пшеничный йодированный	36	2,7	0,36	18,36	90	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5	-
	Яблоко	187	0,74	0,74	18,32	87	-
Итого за обед:		1008	33,62	39,67	134,87	971,86	
Полдник	Рогалик сладкий повидлом и изюмом (мука, молоко, масло слив., сахар, дрожжи прес., яйцо, повидло, изюм, масло подсолн.)	75	4,69	6,9	39,59	239	710
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	0	0	24	91	-
Итого за полдник:		275	5,6	5,6	69,6	347	
Итого за день 2. Возрастная категория: 7-11 лет			58,825	64,13	254,16	1767,86	
Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше			62,895	72,49	265,41	1908,36	
День 3							
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Биточки «Здоровье» с соусом красным основным(говядина, яйцо, крупа манная, соль йод., масло слив., сахар, дрожжи прес., яйцо, повидло, изюм, масло подсолн.)	70/30	11,4	13,07	11,3	171	207
	Перловка с овощами(крупа перловая, морковь, лук репч., масло растит., томат.паста, масло слив., соль	150	4,37	15,07	29,1	179	309

завтрак	Кисель из концентрата с витамином С (кисель, сахар-песок, вода, аскорб. кислота)	200	0,02	0	29,1	116,7	437
	Хлеб пшеничный йодированный	28	2,1	0,28	14,28	70	-
	Молоко питьевое в потребительской упаковке	1/200	5,8	6,4	9,4	120	-
	Итого за завтрак:	678	23,69	34,82	93,18	656,7	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Биточки «Здоровье» с соусом красным основным(говядина, яйцо, крупа манная, соль йод., перловка с овощами(крупа перловая, морковь, лук репч., масло растит., томат.паста, масло слив., соль йодир.)	75/30	11,4	13,07	11,3	192	207
	Кисель из концентрата с витамином С (кисель, сахар-песок, вода, аскорб. кислота)	200	0,02	0	29,1	116,7	437
	Хлеб пшеничный йодированный	29	2,17	0,29	14,79	72,5	-
	Молоко питьевое в потребительской упаковке	1/200	5,8	6,4	9,4	120	-
	Итого за завтрак:	714	26,14	38,64	100,15	719	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Солянка по-домашнему (говядина, сосиски, колбаса копченая, картофель, огурцы соленые, томат паста, лук репч., соль йод.)	15/250	3,74	6,44	7,69	103	145
	Плов из говядины с овощами (говядина, крупа рисовая, морковь, лук репч., томат, масло подсолн., соль йодир)	45/150	16,87	26,3	39,5	462	523
	Чай с лимоном(чай, сахар-песок, лимон)	200/4	0,05	0,02	9,1	56	432
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,87	0,25	12,75	62,5	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5	-
	Яблоко	153	0,62	0,62	15,19	71,9	-
Итого за обед:	867	24,8	33,93	94,13	804,9		
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Солянка по-домашнему (говядина, сосиски, колбаса копченая, картофель, огурцы соленые, томат паста, лук репч., соль йод.)	15/250	3,74	6,44	7,69	103	145
	Плов из говядины с овощами (говядина, крупа рисовая, морковь, лук репч., томат, масло подсолн., соль йодир)	55/170	20,22	30,75	44,76	536	

	Чай с лимоном(чай, сахар-песок, лимон)	200/4	0,05	0,02	9,1	56	432
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,87	0,25	12,75	62,5	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5	-
	Яблоко	187	0,74	0,74	18,32	87	-
Итого за обед:		919	28,27	38,5	102,52	894	
Полдник	Сосиска, запеченная в тесте(тесто сд., сосиска, яйцо)	40/50	9,8	15	27,7	285	55
	Чай с вареньем (чай, варенье)	200/20	0,3	0,08	12,8	53	621
Итого за полдник:		310	10,1	15,08	40,5	338	
Итого за день 3. Возрастная категория: 7-11 лет			58,05	69,06	224,88	1633	
Итого за день 3. Возрастная категория: 12 лет и старше			63,01	81,02	240,41	1911	
День 4							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Закуска порционная (горошек консервированный)	55	1,7	0,11	3,57	22	1007
	Котлета Мечта с маслом (минтай, свинина, хлеб пш, молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., масло сл)	70/6	9,72	15,65	8,23	212	1029
	Рис отварной(крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	150	3,6	4,7	36,4	203	552
	Чай с медом (чай, мед)	200/20	0,34	0,04	14,6	60,4	977
	Хлеб пшеничный йодированный	33	2,47	0,33	16,83	82,5	-
Итого за завтрак:		534	17,83	20,83	79,63	579,9	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Закуска порционная (горошек консервированный)	55	1,7	0,11	3,57	22	1007
	Котлета Мечта с маслом (минтай, свинина, хлеб пш, молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., масло сл)	80/5	11,1	20,1	9,45	263	1029
	Рис отварной(крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	180	4,3	5,7	43,7	243	552
	Чай с медом (чай, мед)	200/20	0,34	0,04	14,6	60,4	977
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,875	0,25	12,75	62,5	-
Итого за завтрак:		565	19,315	26,2	84,07	650,9	

Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Суп картофельный с бобовыми, с фаршем (фарш говяж., картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст)	15/250	9,24	8,32	17,79	183	157
	Гуляш из индейки (филе индейки, масло слив.,лукрепч., томат паста, мука пшен., соль йод.) 40/50	90	11,1	14,2	2,99	184	975
	Гарнир каша гречневая вязкая(крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	4,4	4,4	19,5	136	676
	Напиток из шиповника (шиповник,лимон, сахар-песок)	200	0,38	0,13	18,2	75	667
	Хлеб пшеничный йодированный	24	1,8	0,24	12,24	60	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39	-
	Яблоко	156	0,62	0,62	15,19	73,3	-
Итого за обед:		905	28,86	28,15	93,83	750,3	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Суп картофельный с бобовыми, с фаршем (фарш говяж., картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст)	15/250	9,24	8,32	17,79	183	157
	Гуляш из индейки (филе индейки, масло слив.,лукрепч., томат паста, мука пшен., соль йод.)55/55	110	14,82	18,6	2,19	236	975
	Гарнир каша гречневая вязкая(крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	5,3	5,3	23,4	163	676
	Напиток из шиповника (шиповник,лимон, сахар-песок)	200	0,38	0,13	18,2	75	667
	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	142	0,55	0,55	13,6	66,7	-
Итого за обед:		947	33,815	33,45	97,83	835,7	
Полдник	Пирог песочный Домашний (мука ,яйцо, масло слив., сахар-песок, повидло)	80	4,57	11,61	46,9	310	525
	Молоко питьевое	200	5,8	6,4	9,4	120	997

Итого за полдник:		280	10,37	18,01	56,3	430	
Итого за день 4. Возрастная категория: 7-11 лет			57,06	66,99	229,76	1760,2	
Итого за день 4. Возрастная категория: 12 лет и старше			63,5	77,66	238,2	1916,6	
День 5							
Завтрак	Биточки из конины и свинины с соусом (конина, свинина, чеснок., сухари панир., соль йод, масло подсол., соус кросн)	70/30	15,3	20,6	7,31	224	765
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир.)	150	5,3	3,93	32,73	187,5	307
	Напиток из облепихи протертой с сахаром (облепиха, протертая с сахаром, сахар-песок)	200	0,26	1,18	19,8	80	904
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,87	0,25	12,75	62,5	-
	Яблоко	147	0,58	0,58	14,4	62	-
Итого за завтрак:		622	23,31	26,54	86,99	616	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Биточки из конины и свинины с соусом (конина, свинина, чеснок., сухари панир., соль йод, масло подсол., соус кросн)	70/30	15,3	20,6	7,31	224	765
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир.)	180	6,3	4,7	39,2	225	307
	Напиток из облепихи протертой с сахаром (облепиха, протертая с сахаром, сахар-песок)	200	0,26	1,18	19,8	80	904
	Хлеб пшеничный йодированный	28	2,1	0,28	14,28	70	-
	Яблоко свежее	173	0,68	0,68	16,8	80	-
Итого за завтрак:		681	24,64	27,44	97,39	679	
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.)	15/250	5,95	7,9	8,3	128	197/998
	Сеченники Посольские с соусом (минтай, хлеб, лук репч., масло раст., молоко, яйцо, мука пшен., соль йод, соус белый осн) , 60/30	90	9,1	9,6	6,1	158	252
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	150	3,06	4,43	20,04	132	371
	Компот из изюма с витамином С (изюм, сахар-песок, лимон кислота)	200	0,4	0,8	25,5	105	435

	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	173	0,68	0,68	16,8	80	-
Итого за обед:		928	22,715	23,96	99,39	715	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Ши из свежей капусты с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	15/250	5,95	7,9	8,3	128	197/998
	Сеченники Посольские с соусом (минтай, хлеб, лук репч., масло раст., молоко, яйцо, мука пшен., соль йод, соус белый осн) , 90/30	120	13,61	13,98	8,65	214	252
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив. сол. йод.)	180	3,67	5,32	24,05	158	371
	Компот из изюма с витамином С (изюм, сахар-песок, лимон.кислота)	200	0,4	0,8	25,5	105	435
	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	173	0,68	0,68	16,8	80	-
Итого за обед:		988	27,835	29,23	105,95	797	
Полдник	Ромовая Баба БХП	100	5,5	9	60	340	
	Чай с молоком(чай, молоко)	200	1,55	1,45	2,17	29	603
Итого за полдник:		300	7,05	10,45	62,17	369	
Итого за день 5. Возрастная категория: 7-11 лет			53,455	69,23	254,74	1740,7	
Итого за день 5. Возрастная категория: 12 лет и старше			61,025	78,32	268,27	1885	
Неделя 3							
День 6							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Яйцо вареное	1 шт.	4,7	4,04	0,25	56,5	776
	Бутерброд с сыром (сыр Российский, хлеб пш)	18/25	6,04	5,56	12,75	140	868
	Каша кукурузная с маслом (крупа кукурузная, молоко, сахар, соль йод., масло слив.)	200/5	7,21	6,6	46,6	224	623
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	1,81	1,67	13,2	75	986
	Молоко в п/у	1/200	5,8	6,4	9,4	120	

Итого за завтрак:		688	25,56	24,27	82,2	615,5	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Яйцо вареное	1 шт.	4,7	4,04	0,25	56,5	776
	Бутерброд с сыром (сыр Российский, хлеб пш)	18/38	7,02	5,69	19,38	150	868
	Каша кукурузная с маслом (крупа кукурузная, молоко, сахар, соль йод., масло слив.)	200/10	7,24	9,79	46,6	253	623
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	1,81	1,67	13,2	75	986
	Молоко в п/у	1/200	5,8	6,4	9,4	120	
Итого за завтрак:		706	26,57	27,59	88,83	654,5	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционная (горошек консервированный)	65	2,01	0,13	4,22	26	1007
	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат. паста, чеснок, соль йодир.)	15/250	6,01	8,29	15,76	161	1000
	Котлеты из индейки с соусом белым основным (филе индейки, хлеб пшен., масло слив., соль йод., соус белый осн.) 70/30	100	11,8	11,8	10,9	198	973
	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	33	2,7	0,36	18,36	82,5	
	Хлеб ржаной	25	1,5	0,25	10	49	-
Итого за обед:		842	28,64	24,81	98,27	759,5	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционная (горошек консервированный)	100	3,1	0,2	6,5	100	1007
	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат. паста, чеснок, соль йодир.)	15/250	6,01	8,29	15,76	161	1000
	Котлеты из индейки с соусом белым основным (филе индейки, хлеб пшен., масло слив., соль йод., соус белый осн.) 70/30	100	11,8	11,8	10,9	198	973

	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	180	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	24	1,87	0,25	12,75	60	-
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8	39	-
Итого за обед:		893	30,65	25,51	107,83	839	
Полдник	Булочка Настена (мука пшен., сахар-песок, яйца, дрожжи, масло сл., повидло)	75	5,1	5,4	41,7	237	338
	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 6. Возрастная категория: 7-11 лет			59,3	54,48	246,17	1703	
Итого за день 6. Возрастная категория: 12 лет и старше			62,32	58,5	262,36	1821,5	
День 7							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Хлебцы рыбные с маслом (горбуша,молоко 3,2%, яйцо соль йод.,масло раст., масло сл)	75/5	14,01	10,75	5,32	175	1034
	Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	150	3,6	4,78	36,4	193	552
	Чай с медом (чай, мед)	200/15	0,3	0,04	10,99	45	977
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	-
	Мандарин	124	1	0,25	9,37	47	
Итого за завтрак:		599	21,16	16,12	77,38	535	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Хлебцы рыбные с маслом (горбуша,молоко 3,2%, яйцо соль йод.,масло раст., масло сл)	80/5	14,94	11,22	5,61	183	1034
	Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	180	4,3	5,7	43,7	243	552
	Чай с медом (чай, мед)	200/15	0,3	0,04	10,99	45	977
	Хлеб пшеничный йодированный	39	2,92	0,39	19,89	97,5	-
	Мандарин	124	1	0,25	9,37	47	
Итого за завтрак:		643	23,46	17,6	89,56	615,5	
Возрастная категория: 7-11 лет							

Обед	Суп картофельный, с фаршем (говядина, картофель, морковь, лук репч., масло подсолн., соль йод.)	15/250	6,56	5,99	18,06	152	698/998
	Зразы ленивые из конины с соусом (конина, хлеб, молоко, яйцо, лук репч., масло подсолн., сухари панир., соус красн. осн.) 60/30	90	8,28	10,97	8,35	165	1042
	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	4,4	4,4	19,5	136	676
	Кисель из концентрата с витамином С (кисель, сахар-песок, вода, аскорб. кислота)	200	0,02	0	29,1	116,7	437
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	62,5	-
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8	39	-
	Банан	204	1,74	0,58	24,36	118	-
Итого за обед:		954	24,08	22,39	120,12	789,2	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Суп картофельный, с фаршем (говядина, картофель, морковь, лук репч., масло подсолн., соль йод.)	15/250	6,56	5,99	18,06	152	698/998
	Зразы ленивые из конины с соусом (конина, хлеб, молоко, яйцо, лук репч., масло подсолн., сухари панир., соус красн. осн.) 90/30	120	12,41	15,92	12,51	243	1042
	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	5,3	5,3	23,4	163	676
	Кисель из концентрата с витамином С (кисель, сахар-песок, вода, аскорб. кислота)	200	0,02	0	29,1	116,7	437
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	62,5	-
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8	39	-
	Банан	223	1,96	0,65	27,5	131,2	-
Итого за обед:		1033	29,33	28,31	131,32	907,4	
Полдник	Коржик Загорский (мука пшен., сахар, масло слив., яйцо, молоко, соль йод.)	75	5,2	7,3	49,1	284	414
	Чай с вареньем (чай, варенье)	200/20	0,3	0,08	12,8	53,3	621
Итого за полдник:		295	5,5	7,38	61,9	337,3	
Итого за день 7. Возрастная категория: 7-11 лет			50,74	45,89	259,4	1661,5	
Итого за день 7. Возрастная категория: 12 лет и старше			58,29	53,29	282,78	1860,2	

День 8							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Фрикадельки из индейки (филе индейки, хлеб пшен., молоко, соль йод.,)	70	12,04	10,57	6,54	165	978
	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	25	1,87	0,25	12,75	62,5	-
	Банан	205	1,8	0,6	25,2	115	-
Итого за завтрак:		650	21,39	15,45	95,39	605,6	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Фрикадельки из индейки с маслом (филе индейки, хлеб пшен., молоко, соль йод., масло слив.)	70/5	12,04	13,57	6,54	198	978
	Макаронные изделия отварные (макаронные изд., масло слив., соль йод.)	170	6,3	4,7	39,2	212,5	307
	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	200	3,44	0,13	18,2	75,6	667
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,87	0,25	12,75	62,5	-
	Банан	202	1,8	0,6	25,2	115	-
Итого за завтрак:		672	25,45	19,25	101,89	663,6	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями, с фаршем (говядина, картофель, макар изд., морковь, лук репч., масло подсолн., соль йод.)	15/250	6,9	5,97	19,07	157	893
	Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., мука пш., соль йод.) 40/50	90	11,51	12,45	2,58	168,4	550
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йод.)	150	4,32	4,07	29,55	172	585
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,87	0,25	12,75	62,5	-
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8	39	-
	Мандарины	128	1,07	0,26	10,05	48,1	

Итого за обед:		878	26,92	23,22	91,1	684	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями, с фаршем (говядина, картофель, макар изд., морковь, лук репч., масло подсолн., соль йод.)	15/250	6,9	5,97	19,07	157	893
	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.)	180	5,18	4,89	35,4	206,6	585
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,87	0,25	12,75	62,5	-
	Хлеб ржаной	25	1,5	0,25	10	49	-
	Мандарины	119	1,07	0,26	10,05	44,6	
Итого за обед:		924	32,35	28,75	99,7	787,2	
Полдник	Кекс Фараон БХП	70	3,5	20,3	35	329	
	Чай с молоком (чай, молоко)	50/150	1,55	1,45	2,17	29	603
Итого за полдник:		270	5,05	21,75	37,17	358	
Итого за день 8. Возрастная категория: 7-11 лет			53,36	60,42	223,66	1647,6	
Итого за день 8. Возрастная категория: 12 лет и старше			62,85	69,75	238,76	1808,8	
День 9							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Тефтели из конины запеченные с маслом (конина, крупа рисовая, лук репч., масло подсолн., соль йод., масло слив.)	80/8	9,17	7,65	7,91	192	1041
	Картофель отварной (картофель, масло слив., соль йод.)	150	2,8	3,8	22,3	135	313
	Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон.кислота, аскорб кислота)	200	0,57	0,09	24,09	99	611
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	
	Мандарин	125	1	0,25	9,37	47	
Итого за завтрак:		593	15,79	12,09	78,97	548	

Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Тефтели из конины запеченные с маслом (конина, крупа рисовая, лук репч., масло подсолн., соль йод., масло слив.)	80/8	9,17	7,65	7,91	192	1041
	Картофель отварной (картофель, масло слив., соль йод.)	180	3,4	4,6	26,7	162	313
	Компот из сухофруктов с вит С(смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон.кислота, аскорб кислота)	200	0,57	0,09	24,09	99	611
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,62	0,35	17,85	87,5	-
	Мандарин	128	1	0,25	9,37	48,5	
Итого за завтрак:		631	16,76	12,94	85,92	589	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	14	982
	Щи из свежей капусты с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	20/250	7,3	9,07	8,3	144	197/998
	Фрикадельки рыбные с маслом (горбуша, хлеб пшен., яйцо, лук репч., соль йод., масло раст.)	90/9	13,04	10,6	6,43	173	651
	Рис розовый (крупа рисовая, масло слив., томат паста, соль йод.)	150	3,59	4,2	35,6	195	297
	Компот из свежих яблок с вит С (яблоки, сахар, лимон.кислота, аскорб кислота)	200	0,152	0,15	18,09	74	645
	Хлеб пшеничный йодированный	26	1,95	0,26	13,26	65	-
	Хлеб ржаной	25	1,5	0,25	10	49	-
Итого за обед:		830	28,192	24,65	93,96	714	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	24	982
	Щи из свежей капусты с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	20/250	7,3	9,07	8,3	144	197/998
	Фрикадельки рыбные с маслом (горбуша, хлеб пшен., яйцо, лук репч., соль йод., масло раст.)	100/10	14,4	11,8	7,1	193	651
	Рис розовый (крупа рисовая, масло слив., томат паста, соль йод.)	180	4,31	5,11	42,7	234	297
	Компот из свежих яблок с вит С (яблоки, сахар, лимон.кислота, аскорб кислота)	200	0,152	0,15	18,09	74	645

	Хлеб пшеничный йодированный	42	3,15	0,42	21,42	105	-
	Хлеб ржаной	25	1,5	0,25	10	49	-
Итого за обед:		927	31,912	27	111,41	823	
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 9. Возрастная категория: 7-11 лет			53,022	44,775	224,49	1576,6	
Итого за день 9. Возрастная категория: 12 лет и старше			57,712	47,975	248,89	1726,6	
Среднее значение за период по завтракам 7-11 лет			20,86611111	21,724444	81,32333333	587,3777778	
Среднее значение за период по обедам 7-11 лет			27,55077778	26,755556	101,0611111	758,24	
Среднее значение за период по полдникам 7-11 лет			7,351111111	11,472778	54,14111111	347,7666667	
Среднее значение за период по завтракам 12 лет и старше			22,70777778	24,486667	88,27333333	643,9111111	
Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше			31,53355556	31,127778	111,0488889	855,9288889	
Среднее значение за период по полдникам 12 лет и старше			7,351111111	11,472778	54,14111111	347,7666667	