



«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 2							
День 1							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Бутерброд с маслом(масло слив., хлеб)	10/36	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., масло слив.)	180/6	7,07	9,04	31,1	204	898
	Какао-напиток(какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,8	1,6	13,2	75,2	986
	Кекс «Фараон» БХП	70	3,5	20,3	35	230	
Итого за завтрак:		520	19,91	40,38	96,65	711,2	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Бутерброд с маслом (масло слив., хлеб)	10/42	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., масло слив.)	200/10	7,89	12,4	34,6	232	898
	Какао-напиток(какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,8	1,6	13,2	75,2	986
	Кекс «Фараон» БХП	70	3,5	20,3	35	230	
Итого за завтрак:		550	21,18	43,8	103,21	754,2	

Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционная (горошек консервированный)	60	2,01	0,13	4,22	26	1007
	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 из говядины с соусом кр осн (говядина, хлеб пшен., молоко, масло раст., лук репч., мука пшен., соль йод., соус красн.осн.) 70/30	100	10,47	13,99	11,35	213	213
	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	41	2,4	0,32	16,32	102,5	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5	-
Итого за обед:		871	29,48	27,56	103,09	804,4	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционная (горошек консервированный)	100	3,1	0,2	6,5	40	1007
	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 из говядины с соусом кр осн (говядина, хлеб пшен., молоко, масло раст., лук репч., мука пшен., соль йод., соус красн.осн.) 70/30	100	10,47	13,99	11,35	213	213
	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	20	1,32	0,24	7,92	39	-
Итого за обед:		896	32,06	29,76	105,58	820,7	
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			57,74	79,49	242,11	1823,6	
Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше			61,59	85,11	251,16	1882,9	
День 2							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Биточки из конины и свинины с соусом (конина, свинина, чеснок., сухари панир., соль йод, масло подсол., соус кр осн)	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	106	0,58	0,58	14,4	62	-
Итого за завтрак:		581	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 кр осн)	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	125	0,68	0,68	16,8	80	-
Итого за завтрак:		633	24,64	27,44	97,39	679	
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)	40/150	15,4	25,2	39,5	447	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	110	0,62	0,62	15,19	71,9	-
Итого за обед:		819	23,33	32,83	94,13	789,9	
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)	50/170	18,85	29,64	44,89	521	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	132	0,74	0,74	18,32	86	-
Итого за обед:		859	26,9	37,39	102,65	878	
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:		275	5,6	5,6	69,6	347	
Итого за день 2. Возрастная категория: 7-11 лет			56,74	62,95	263,79	1746,36	
Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше			60,285	207,22	274,33	1879,26	
День 3							
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.)	60/20	9,12	10,3	8,82	154	207
	Перловка с овощами(крупа перловая, морковь, лук репч., масло растит., томат.паста, масло слив., соль йодир.)	140	4,08	14,07	27,2	169	309
	Кисель из концентрата с витамином С (кисель, сахар-песок, вода, аскорб. кислота)	200	0,02	0	29,1	106,7	437

	Хлеб пшеничный йодированный	26	1,875	0,25	12,75	65	-
	Молоко питьевое в потребительской упаковке	1/200	5,8	6,4	9,4	120	-
Итого за завтрак:		646	20,895	31,02	87,27	614,7	
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.)	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 йодир.)	150	4,37	15,07	29,1	179	309
	Кисель из концентрата с витамином С (кисель, сахар-песок, вода, аскорб. кислота)	200	0,02	0	29,1	116,7	437
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,3	50	-
	Молоко питьевое в потребительской упаковке	1/200	5,8	6,4	9,4	120	-
Итого за завтрак:		670	23,09	34,74	89,2	636,7	
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 (горбуша, хлеб, лук репч., масло раст., молоко, яйцо, мука пшен., соль йод, соус белый осн) , 60/30	90	10,2	15,4	5,19	200	252
	Картофель отварной(картофель, масло слив., соль йод.)	150	2,8	3,8	22,3	135	313
	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	20	1,32	0,24	7,92	39	-
	Яблоко свежее	105	0,58	0,58	14,4	68,6	-
Итого за обед:		855	23,125	28,97	96,36	738,1	
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	7,9	8,3	128	197/998
	Сеченники Посольские с соусом (горбуша, хлеб, лук репч., масло раст., молоко, яйцо, мука пшен., соль йод, соус белый осн) , 80/30	110	13,68	18,76	6,88	251	252
	Картофель отварной(картофель, масло слив., соль йод.)	180	3,4	4,6	26,7	162	313
	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	123	0,68	0,68	16,8	80	-
Итого за обед:		928	27,635	33,29	106,83	838	
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:		280	10,37	18,01	56,3	430	
Итого за день 3. Возрастная категория: 7-11 лет			74,51	64,75	234,74	1829,6	
Итого за день 3. Возрастная категория: 12 лет и старше			79,73	72,81	248,56	1986,3	
День 4							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Каша молочная Дружба с маслом (крупа рисовая, крупа пшеничная, молоко, сахар-песок., соль йод., масло слив.)	160/6	4,93	6,6	26,3	184	47
	Запеканка из творога со сгущ молоком (творог, крупа манная, сахар-песок, яйцо куриное, масло слив., сухари панир., молоко сгущ)	120/20	23,2	9,4	27,5	288	342
	Чай с молоком(чай, молоко)	200	1,55	1,45	2,17	29	603
	Хлеб пшеничный йодированный	23	1,8	0,24	12,24	60	-
Итого за завтрак:		528	31,48	17,69	68,21	561	
Возрастная категория: 12 лет и старше							

Завтрак	Каша молочная Дружба с маслом (крупа рисовая, крупа пшеница, молоко, сахар-песок., соль йод., масло слив.)	180/10	5,59	10,06	29,7	236	47
	Запеканка из творога со сгущ молоком (творог, крупа манная, сахар-песок, яйцо куриное, масло слив., сухари панир.,, молоко сгущ)	120/20	23,2	9,4	27,5	288	342
	Чай с молоком(чай, молоко)	200	1,55	1,45	2,17	29	603
	Хлеб пшеничный йодированный	26	1,875	0,25	12,75	65	-
Итого за завтрак:		556	32,215	21,16	72,12	618	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Суп картофельный с бобовыми, с колбасой (колбаса п/к., картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст)	15/250	9,24	8,32	17,79	183	157/998
	Гуляш из индейки (филе индейки, масло слив.,лук репч., томат паста, мука пшен., соль йод.) 40/50	90	11,1	14,2	2,99	184	975
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	8,2	5,3	35,9	224,6	632
	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	112	0,62	0,62	15,19	73	-
Итого за обед:		861	32,66	29,05	110,23	838,6	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Суп картофельный с бобовыми, с колбасой (колбаса п/к., картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст)	15/250	9,24	8,32	17,79	183	157/998
	Гуляш из индейки (филе индейки, масло слив.,лук репч., томат паста, мука пшен., соль йод.)50/60	110	13,8	17,6	3,59	228	975

Обед	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	9,85	6,42	43,09	269	632
	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	20	1,32	0,24	7,92	39	-
	Яблоко свежее	125	0,68	0,68	16,8	81,8	-
Итого за обед:		925	37,145	33,64	120,14	938,3	
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			54,39	78	239,93	1782,8	
Итого за день 4. Возрастная категория: 12 лет и старше			61,095	86,04	252,33	1904,7	
День 5							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Котлета Мечта с маслом (горбуша, свинина, хлеб пш, молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., масло сл)	70/7	11,97	16	8,25	214	251a
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	150	3,06	4,43	20,04	132	371
	Чай с медом (чай, мед)	200/20	0,34	0,04	14,6	60,4	977
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,47	0,33	16,83	82,5	-
	Печенье сахарное	35	2,97	3,95	24,39	124	
Итого за завтрак:		515	20,81	24,75	84,11	612,9	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Котлета Мечта с маслом (горбуша, свинина, хлеб пш, молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., масло сл)	75/5	12,8	153	8,8	224	251a
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	180	3,67	5,32	24,05	158	371
	Чай с медом (чай, мед)	200/20	0,34	0,04	14,6	60,4	977
	Хлеб пшеничный йодированный	35	1,875	0,25	12,75	62,5	-

	Печенье сахарное	35	2,97	3,95	24,39	124	
Итого за завтрак		550	21,655	162,56	84,59	628,9	
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 кр осн)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	25	1,87	0,25	12,75	62,5	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39	-
	Мандарин	110	0,98	0,24	9,2	43,6	
Итого за обед:		765	30,33	32,6	110,08	786,46	
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 кр осн)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	25	1,87	0,25	12,75	62,5	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5	-
	Мандарин	120	0,98	0,24	9,2	46	
Итого за обед:		930	33,03	39,06	120,14	903,36	
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 5. Возрастная категория: 7-11 лет			53,55	59,58	253,98	1642	
Итого за день 5. Возрастная категория: 12 лет и старше			57,14	70,43	269,64	1904	
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	26	2,1	0,36	15,9	65	
	Хлеб ржаной	25	1,5	0,25	10	49	-
Итого за обед:		835	28,04	24,81	95,81	742	
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	20	1,87	0,25	10,6	50	-
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8	39	-
Итого за обед:		889	30,65	25,51	104,66	829	
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			58,7	54,48	243,71	1685,5	
Итого за день 6. Возрастная категория: 12 лет и старше			62,32	58,5	259,19	1811,5	
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	-
	Яблоко	126	0,5	0,5	12,35	59,2	-

Итого за завтрак:		601	20,66	16,37	80,36	547,2	
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	-
	Яблоко	126	0,5	0,5	12,35	59,2	-
Итого за завтрак:		645	22,96	17,85	92,54	627,7	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Суп картофельный, с фаршем (говядина, картофель, морковь, лук репч., масло подсолн., соль йод.)	20/250	6,57	5,99	18,22	153	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 рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	8,2	5,3	35,9	224,6	632
	Кисель детский «Витошка» (концентрат киселя,вода)	200	0,75	0	18	75	
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	62,5	-
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8	39	-
	Яблоко	117	0,47	0,47	11,47	55	-
Итого за обед:		872	27,35	23,18	112,69	774,1	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Суп картофельный, с фаршем (говядина, картофель, морковь, лук репч., масло подсолн., соль йод.)	20/250	6,57	5,99	18,22	153	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 рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	9,85	6,4	43,09	269	632

	Кисель детский «Витошка» (концентрат киселя, вода)	200	0,75	0	18	75	
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	62,5	-
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8	39	-
	Яблоко	130	0,5	0,5	12,35	61	-
Итого за обед:		945	33,16	29,26	124,92	902,5	
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 7. Возрастная категория: 7-11 лет			49,632	42,25	250,17	1621,3	
Итого за день 7. Возрастная категория: 12 лет и старше			52,042	44,13	270,4	1730,8	
День 8							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Каша молочная Улыбка с маслом (крупа рисовая, группа овсяная Геркулес, молоко, масло слив., сахар. соль йод.)	150/5	5,31	7,04	29,5	182	53
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб)	18/31	6,57	5,63	16,3	145	868
	Пудинг из творога (запеченный) со сгущенным молоком (творог 5%, сахар-песок, крупа манная, изюм, яйцо, масло раст., сухари паниров., сметан 15%, сгущенное молоко)	100/20	16,22	10,52	34,41	257	183
	Чай с молоком (чай, молоко)	50/150	1,55	1,45	2,17	29	603
Итого за завтрак:		524	29,65	24,64	82,38	613	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Каша молочная Улыбка с маслом (крупа рисовая, группа овсяная Геркулес, молоко, масло слив., сахар. соль йод.)	200/6	7,06	8,38	39,2	260	53
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб)	18/31	6,57	5,63	16,3	145	868
	Пудинг из творога (запеченный) со сгущенным молоком (творог 5%, сахар-песок, крупа манная, изюм, яйцо, масло раст., сухари паниров., сметан 15%, сгущенное молоко)	100/20	16,22	10,52	34,41	257	183

	Чай с молоком (чай, молоко)	50/150	1,55	1,45	2,17	29	603
Итого за завтрак:		575	31,4	25,98	92,08	691	
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.)	10/250	4,7	6,82	12,79	131	165/998
	Биточки особые с соусом красным основным (говядина, свинина, хлеб, молоко, сухари панир., масло раст., соус красный осн.) 60/30	90	9,63	13,27	10,01	198	1035
	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, аскорб кислота)	200	0,57	0,09	24,09	99	611
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	62,5	-
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8	39	-
	Яблоко	103	0,41	0,41	10	48,4	-
Итого за обед:		868	21,45	25,47	97,68	709,9	
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.)	10/250	4,7	6,82	12,79	131	165/998
	Биточки особые с соусом красным основным (говядина, свинина, хлеб, молоко, сухари панир., масло раст., соус красный осн.) 75/30	105	12,06	15,54	12,4	237	1035
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	180	3,67	5,32	24,05	158	371
	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	25	1,88	0,25	12,75	62,5	-
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8	39	-
	Яблоко	122	0,49	0,49	11,9	57,3	-
Итого за обед:		912	24,57	28,71	105,98	783,8	

Полдник	Рогалик сахарный (мука, сл.масло, яйцо, сахар-песок, сода)	75	5,58	17,4	42,02	347	385
	Чай с медом (чай, мед)	200/20	0,3	0,04	14,6	60	977
Итого за полдник:		270	5,88	17,44	56,62	407	
Итого за день 8. Возрастная категория: 7-11 лет			61,88	65,54	232,39	1714,9	
Итого за день 8. Возрастная категория: 12 лет и старше			68,73	72,33	247,91	1885,6	
День 9							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Фрикадельки из индейки с маслом (филе индейки, хлеб пшен., молоко, соль йод., масло слив.)	80/5	12,04	13,57	6,54	198	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	-
	Яблоко	128	0,51	0,51	12,54	60	-
Итого за завтрак:		588	20,1	18,36	82,73	583,6	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Фрикадельки из индейки с маслом (филе индейки, хлеб пшен., молоко, соль йод., масло слив.)	80/5	12,04	13,57	6,54	198	978
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	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	25	1,87	0,25	12,75	62,5	-
	Яблоко	149	0,59	0,59	14,6	70	-
Итого за завтрак:		639	24,24	19,24	91,29	631,1	
Возрастная категория: 7-11 лет							
	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

Обед	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	-
	Яблоко	126	0,5	0,5	12,34	59	-
Итого за обед:		876	26,35	23,46	93,39	694,9	
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	20	1,2	0,2	8	39	-
	Яблоко	118	0,47	0,47	11,56	55	-
Итого за обед:		918	31,45	28,91	99,21	787,6	
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:		275	5,05	21,75	37,17	358	
Итого за день 9. Возрастная категория: 7-11 лет			46,6	65,58	217,58	1651,5	
Итого за день 9. Возрастная категория: 12 лет и старше			53,86	69,7	234,44	1772,9	
День 10							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Тефтели из конины запеченные с маслом (конина, крупа рисовая, лук репч., масло подсолн., соль йод., масло слив.)	80/10	10,47	10,51	9,07	205	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	
	Яблоко св	114	0,47	0,47	11,66	55	
Итого за завтрак:		584	16,56	15,17	82,42	569	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Тефтели из конины запеченные с маслом (конина, крупа рисовая, лук репч., масло подсолн., соль йод., масло слив.)	80/10	10,47	10,51	9,07	205	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	30	2,25	0,3	15,3	75	
	Яблоко св	116	0,47	0,42	11,61	53	
Итого за завтрак:		616	17,16	15,92	86,77	594	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционная (кукуруза консервированная)	60	0,96	0,24	8,58	41	984
	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 соусом белым основным (горбуша, хлеб пшен., яйцо, лук репч., соль йод., масло раст, соус белый основной.) 75/30	105	11,37	5,43	6,92	122	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	36	2,7	0,36	18,36	90	-
	Хлеб ржаной	25	1,5	0,25	10	49	-
Итого за обед:		846	27,572	19,7	105,85	715	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Закуска порционная (кукуруза консервированная)	100	1,6	0,4	14,3	69	984

Обед	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 соусом белым основным (горбуша, хлеб пшен., яйцо, лук репч., соль йод., масло раст, соус белый основной.) 75/30	105	11,37	5,43	6,92	122	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	43	3,15	0,42	21,42	107,5	-
	Хлеб ржаной	25	1,5	0,25	10	49	-
Итого за обед:		923	29,382	20,83	121,73	799,5	
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 10. Возрастная категория: 7-11 лет			57,05	47,585	244,61	1635,9	
Итого за день 10. Возрастная категория: 12 лет и старше			65,16	55,145	269,02	1844,8	
Среднее значение за период по завтракам 7-11 лет			22,8935	23,919	83,332	604,41	
Среднее значение за период по обедам 7-11 лет			26,9687	26,763	101,931	759,336	
Среднее значение за период по полдникам 7-11 лет			7,086	11,8775	56,712	360,69	
Среднее значение за период по завтракам 12 лет и старше			24,511	39,628	89,802	651,51	
Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше			30,5982	30,636	111,184	848,076	
Среднее значение за период по полдникам 12 лет и старше			7,204	12,0695	54,389	353,69	