

«Согласовано»

Директор _____

"03" октября 2022 г.

«Утверждаю»

Генеральный директор
МКП «Городской комбинат
Школьного питания»

_____ Шахова А.М.

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 4							
День 1							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Яйцо вареное	1 шт.	5,08	4,6	0,28	62,84	776
	Каша молочная овсяная Геркулес с маслом (крупа геркулесовая, молоко, сахар-песок., соль йод., масло слив.)	170/10	6,83	7,64	29,24	213	898a
	Сыр в индивидуальной упаковке	1 шт.	1,37	2,98	0,88	35,82	-
	Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Фруктовый десерт	1/100	0,6	0,2	19	80,2	
Итого за завтрак:		568	17,95	17,39	77,92	539,95	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Яйцо вареное	1 шт.	5,08	4,6	0,28	62,84	337
	Каша молочная овсяная Геркулес с маслом (крупа геркулесовая, молоко, сахар-песок., соль йод., масло слив.)	190/5	7,4	8,28	31,68	230,8	898a
	Сыр в индивидуальной упаковке	1 шт.	1,37	2,98	0,88	35,82	-
	Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
	Бутерорд с маслом (масло слив., хлеб пшен.) 10/28	38	3,3	0,44	22,44	106,92	-
	Фруктовый десерт	1/100	0,6	0,2	19	80,2	
Итого за завтрак:		591	19,57	18,17	87,5	591,77	-
Возрастная категория: 7-11 лет							

Обед	Суп-лапша домашняя с курицей (грудка куриная., лапша домашняя роллтон, лук репч., морковь, масло раст, соль йодир.)	10/200	5,42	4,78	10,1	105,1	694/1058
	Котлета Незнайка с соусом крас. осн (говядина, молоко, хлеб пш.йодир., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс. соль йдир.) 80/30	110	12,5	18,15	13,7	267,15	225a/370
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	6,2	4,74	37,98	217,36	632
	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Хлеб ржаной	21	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,39	0,25	8,32	41,08	-
	Банан	237	2,13	0,71	29,86	132,38	-
Итого за обед:		825	31,25	30,34	117,4	862,66	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Суп-лапша домашняя с курицей (грудка куриная., лапша домашняя роллтон, лук репч., морковь, масло раст, соль йодир.)	20/250	5,42	4,78	10,1	105,1	694/1058
	Котлета Незнайка с соусом крас. осн (говядина, молоко, хлеб пш.йодир., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс. соль йдир.) 80/40	120	13,64	19,8	14,95	292,53	225/370
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	200	8,26	6,32	50,64	283,6	632
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	97,2	-
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	13,86	68,46	-
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Банан	255	2,3	0,77	32,13	124,59	-
Итого за обед:		1120	36,29	33,9	144,22	998,17	-
	Булочка «Уплетайка» с изюмом и корицей БХП	70					
Полдник	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	4,74	2,57	42,16	209,04	340
	Фруктовый десерт	1 шт.	5,8	6,4	9,4	120	106
Итого за полдник:		275	8,35	11,55	42,37	308	
Итого за день 1. Возрастная категория: 7-11 лет			57,55	59,28	237,69	1710,61	
Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше			64,21	63,62	274,09	1897,94	
День 2							

Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшеничный)	20/43	7,2	5,12	24,1	171,25	868
	Хлебцы рыбные с маслом (минтай, хлеб, молоко 3,2%, яйцо, масло сл., соль йод.)	95	13,36	8,25	6,5	153,66	743
	Рис отварной (крупа рисовая, масло слив.,соль йод.)	160	3,84	5,1	38,87	216,78	552
	Чай с вареньем (чай, варенье)	200/20	0,06	0,02	13,47	54,3	621
Итого за завтрак:		538	24,46	18,49	82,94	595,99	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшеничный)	21/41	7,08	5,04	23,72	168,53	868
	Хлебцы рыбные с маслом (минтай, хлеб, молоко 3,2%, яйцо, масло сл., соль йод.)	90/10	14,07	8,68	6,84	161,75	743
	Рис отварной (крупа рисовая, масло слив.,соль йод.)	190	4,57	6,06	46,16	257,43	552
	Чай с вареньем (чай, варенье)	200/20	0,06	0,02	13,47	54,3	621
Итого за завтрак		572	25,78	19,8	90,19	642,01	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Суп картофельный с бобовыми и с колбасой п/к (колбаса п/к, картофель, горох,морковь, лук репч.,соль йодир., масло растит.)	10/200	5,82	8,73	14,26	158,95	157
	хлеб пшен., соль йод., сухарь панир.,яйцо, масло раст, соус красный осн.) 90/20	110	12,25	19,82	12,49	277,29	1055
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	150	4,28	3,83	29,57	169,79	585
	Компот из изюма с вит С (изюм,сахар,аскорбиновая кислота, лимонная кислота)	200	0,1	0,43	21,06	88,51	435
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Хлеб ржаной	17	1,12	0,26	8,71	33,25	-
	Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	80,2	
Итого за обед:		810	25,67	33,47	115,29	856,59	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Суп картофельный с бобовыми и с колбасой п/к (колбаса п/к, картофель, горох,морковь, лук репч.,соль йодир., масло растит.)	15/250	7,35	11,02	18	200,58	157

Обед	Шницель с соусом красным (мясо говядина, свинина, хлеб пшен., соль йод., сухарь панир., яйцо, масло раст, соус красный осн.) 90/20	110	12,25	19,82	12,49	277,29	1055
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	180	5,13	4,59	35,48	203,74	585
	Компот из изюма с вит С (изюм,сахар,аскорбиновая кислота, лимонная кислота)	200	0,1	0,43	21,06	88,51	435
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	22	1,45	0,26	8,71	43,03	-
	Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	80,2	
Итого за обед:		967	29,13	36,62	130,04	966,25	
Полдник	Рогалик сахарный (мука, сл.масло, яйцо, сахар-песок, сода)	75	5,58	17,42	42	347,23	385
	Чай с ЛИМОНОМ (чай, лимон, сахар-песок)	200/4	0,03	0	9,19	36,88	432
Итого за полдник:		300	7,05	10,45	62,17	369	
Итого за день 2. Возрастная категория: 7-11 лет			57,18	62,41	260,4	1821,58	
Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше			61,96	66,87	282,4	1977,26	
День 3							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Колбета домашняя с соусом. (говядина, свинина, хлеб, лук реп., яйцо, сухари, соль йод., масло раст., масло слив) 90/30	120	12,52	20,51	11,16	279,31	246a
	Картофельное пюре (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	150	3,09	4,47	20,1	132,99	371
	Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар, лимон.кислота, аскорб. кислота)	200	0,57	0	19,55	80,48	611a
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Груша свежая	176	0,7	0,53	18,13	80,08	-
Итого за завтрак:		671	18,76	25,76	81,69	633,61	
Возрастная категория: 12 лет и старше							

Завтрак	Котлета домашняя с соусом. (говядина, свинина, хлеб, лук реп., яйцо, сухари, соль йод., масло раст., масло слив) 90/30	120	12,52	20,51	11,16	279,31	246a
	Картофельное пюре (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	180	3,71	5,36	24,12	159,59	371
	Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар, лимон.кислота, аскорб.	200	0,57	0	19,55	80,48	611a
	Хлеб пшеничный йодированный	31	2,33	0,31	15,81	75,33	-
	Груша свежая	196	0,78	0,59	20,09	88,73	-
Итого за завтрак:		727	19,91	26,77	90,73	683,44	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	75	0,6	0,08	1,88	10,58	982
	Суп картофельный с фаршем (фарш говяж., картофель, морковь, лук репч., масло раст., соль йод.)	10/250	5,14	4,72	18,05	135,24	698/998
	Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., мука ,соль йод.) 45/45	90	10,53	11,22	3,23	156,09	550
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное, соль йод.)	160	5,78	4,34	33,92	197,81	307
	Компот из свежих груш с витамином С (груши, сахар-песок, лимон .кислота, витамин)	200	0,15	0,11	14,65	60,19	692 a
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,63	0,35	17,85	85,05	-
	Хлеб ржаной	31	2,05	0,37	12,28	60,64	-
Итого за обед:		851	26,88	21,19	101,86	705,6	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	100	0,8	0,1	2,5	14,1	982
	Суп картофельный с фаршем (фарш говяж., картофель, морковь, лук репч., масло раст., соль йод.)	10/250	5,14	4,72	18,05	135,24	698/998
	Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., мука,соль йод.) 55/55	110	12,87	13,72	3,95	190,78	550

	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное, соль йод.)	180	6,5	4,88	38,16	222,53	307
	Компот из свежих груш с витамином С (груши, сахар-песок, лимон .кислота, витамин)	200	0,15	0,11	14,65	60,19	692 а
	Хлеб пшеничный йодированный	22	1,65	0,22	11,22	53,46	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
Итого за обед:		892	28,43	23,99	96,45	715,42	
Полдник	Плюшка "Эстонская" с сыром (тесто сдобное дрожжевое, сыр, масло слив.)	75	8,46	11,72	28,41	253,1	328
	Напиток из облепихи протертой с сахаром (облепиха, протертая с сахаром, сахар-песок)	200	0,25	1,11	18,67	82,67	904
Итого за полдник:		275	10,1	15,08	40,5	338	
Итого за день 3. Возрастная категория: 7-11 лет			55,74	62,03	224,05	1677,21	
Итого за день 3. Возрастная категория: 12 лет и старше			58,44	65,84	227,68	1736,86	
День 4							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Запеканка из творога со сгущенным молоком (творог, сахар-песок, яйцо, масло слив., сухари панир., сметана, крупа манная, соль йодир.)	110/25	23,54	8,84	27,11	282,11	342
	Чай черный	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Банан	203	1,83	0,61	25,58	115,1	
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
Итого за завтрак:		558	29,31	9,99	78,22	520,04	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Запеканка из творога со сгущенным молоком (творог, сахар-песок, яйцо, масло слив., сухари панир., сметана, крупа манная, соль йодир.)	120/25	25,28	9,49	29,12	323	342
	Чай черный	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	58,6	-
	Банан	208	1,87	0,62	26,21	137,9	

	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	97,2	-
Итого за завтрак:		565	31,84	10,75	85,96	618,03	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	70	0,77	0,14	2,66	14,98	982
	Щи из свежей капусты с картофелем и фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	10/250	4,49	6,82	8,3	112,54	197/998
	Плов из говядины с овощами (говядина, рис, морковь., лук реп., масло раст., томат, соль йод.)	45/150	17,79	26,77	38,52	466,23	523
	Напиток с витаминами Витошка (вода, напиток Витошка)	200	0	0	19,4	77,6	1014
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
Итого за обед:		770	26,25	34,22	89,55	771,22	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	90	0,99	0,18	3,42	19,26	982
	Щи из свежей капусты с картофелем и фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	10/250	4,49	6,82	8,3	112,54	197/998
	Плов из говядины с овощами (говядина, рис, морковь., лук реп., масло раст., томат, соль йод.)	55/160	19,62	29,52	42,47	514,04	523
	Напиток с витаминами Витошка (вода, напиток Витошка)	200	0	0	19,4	77,6	1014
	Хлеб пшеничный йодированный	28	2,1	0,28	14,28	68,04	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
Итого за обед:		793	29,18	37,16	99,75	850,16	
Полдник	Булочка Жаворонок (тесто сдобн., масло слив., мука пш., сахар-песок, соль йодир., дрожжпрес., яйцо)	75	6,9	6,01	43,7	256	347
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	-
Итого за полдник:		275	10,37	18,01	56,3	430	
Итого за день 4. Возрастная категория: 7-11 лет			65,93	62,22	224,07	1721,26	
Итого за день 4. Возрастная категория: 12 лет и старше			71,39	65,92	242,01	1898,19	

День 5

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак	Фрикаделька из индейки с маслом (филе индейки, хлеб пш, лук репч, соль йод, молоко, масло сл.)	80/6	16,17	4,26	8,27	136,07	978
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир.)	150	5,42	4,07	31,8	185,45	307
	Напиток из облепихи протертой с сахаром (облепиха, протертая с сахаром, сахар-песок)	200	0,25	1,11	18,67	85,67	904
	Хлеб пшеничный йодированный	26	1,95	0,26	662	63,18	-
	Сок фруктовый в п/у.	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	
Итого за завтрак:		662	25,19	10,1	743,54	570,77	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак	Фрикаделька из индейки с маслом (филе индейки, хлеб пш, лук репч, соль йод, молоко, масло сл.)	80/10	16,92	4,46	8,65	142,4	978
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир.)	180	6,5	4,88	38,16	222,53	307
	Напиток из облепихи протертой с сахаром (облепиха, протертая с сахаром, сахар-песок)	200	0,25	1,11	18,67	85,67	904
	Хлеб пшеничный йодированный	28	2,1	0,28	14,28	68,04	-
	Сок фруктовый в п/у.	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	

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.)	15/200	3,88	5,64	10,57	108,54	165/998
	Котлета Мечта с соусом белым (минтай, свинина, манка, хлеб пш, молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., соус) 90/20	110	14,27	12,26	10,01	207,46	251a
	Пюре картофельное(картофель,молоко 3,2%,масло слив,соль йод,)	150	3,09	4,47	20,1	132,99	371
	Компот из кураги с вит С (курага, сахар, лимон.кислота, аскорб. кислота)	200	0,99	0,06	18,36	77,94	669a

	Хлеб пшеничный йодированный	21	1,58	0,21	10,71	51,03	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Груша св	169	0,68	0,51	17,41	76,9	
Итого за обед:		885	25,81	23,39	95,08	693,98	
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.)	20/250	4,87	7,08	13,27	136,31	165/998
	Комплет мячта с соусом белым (минтай, свинина, манка, хлеб пш, молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., соус) 90/20	120	15,57	13,37	10,92	226,32	251a
	Пюре картофельное(картофель,молоко 3,2%,масло слив,соль йод.)	180	3,71	5,36	24,12	159,59	371
	Компот из кураги с вит С (курага, сахар, лимон.кислота, аскорб. кислота)	200	0,99	0,06	18,36	77,94	669
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,63	0,35	17,85	85,05	-
	Хлеб ржаной	31	2,05	0,37	12,28	60,64	-
	Груша св	197	0,79	0,59	20,29	89,64	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
Итого за обед:		1033	31,93	27,42	125,01	874,61	
Полдник	Булочка Гребешок с повидлом (мука, сахар-песок, дрожжи, молоко т/п, яйцо, сахар-песок, повидло)	75	4,9	5,8	43,8	247	
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	
Итого за полдник:		275	6,26	7,21	45,94	273,69	
Итого за день 5. Возрастная категория: 7-11 лет			57,26	40,7	884,56	1538,44	
Итого за день 5. Возрастная категория: 12 лет и старше			#ССЫЛКА!	#####	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	
Неделя 2							
День 6							
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Каша молочная ячневая с маслом (крупа ячневая, молоко, сахар, соль йод., масло слив.)	180/10	6,24	7,89	32,55	226,19	898a

Завтрак	Бутерброд с сыром и маслом (сыр Российский, масло слив., хлеб пшеничн.) 15/12/40	67	8,64	14,7	16,06	231,06	1017
	Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
	Фруктовый десерт	1/100	0,6	0,2	19	80,2	
Итого за завтрак:		557	17,3	24,46	80,83	612,64	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Каша молочная ячневая с маслом (крупа ячневая, молоко, сахар, соль йод., масло слив.)	200/10	6,9	8,72	35,98	250	898a
	Бутерброд с сыром и маслом (сыр Российский, масло слив., хлеб пшеничн.) 20/12/31	63	8,12	13,82	15,1	217,27	1017
	Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
	Фруктовый десерт	1/100	0,6	0,2	19	80,2	
Итого за завтрак:		573	17,44	24,41	83,3	622,66	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	70	0,56	0,07	1,75	9,87	982
	Солянка Деревенская (колбаса п/к, колбаса вареная, крупа пшено, лук репч., морковь, огурцы соленые, масло подсолн., соль йодир., томат. паста)	20/200	2,61	5,55	8,29	93,55	1005
	Шницель мясной с соусом (мясо говядина, свинина, хлеб пшен., соль йод., сухарь панир., яйцо, масло раст, соус красный осн.) 90/20	110	12,25	19,82	12,49	277,29	1055
	Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	160	3,84	5,1	38,87	216,78	552
	Напиток из облепихи протертой с сахаром (облепиха, протертая с сахаром, сахар-песок)	200	0,25	1,11	18,67	85,67	904
	Хлеб пшеничный йодированный	23	1,87	0,23	11,73	55,89	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
Итого за обед:		803	22,7	32,12	99,72	778,17	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Закуска порционная (огурцы свежие)	100	0,8	0,1	2,5	14,1	982
	Солянка Деревенская (колбаса п/к, колбаса вареная, крупа пшено, лук репч., морковь, огурцы соленые, масло подсолн., соль йодир., томат. паста)	25/250	3,26	6,94	10,37	116,94	1005

Обед	Шницель мясной с соусом (мясо говядина, свинина, хлеб пшен., соль йод., сухарь панир, яйцо, масло раст, соус красный осн.) 90/20	120	13,36	21,62	13,62	302,5	1055
	Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	200	4,81	6,38	48,59	270,98	552
	Напиток из оолепихи протертой с сахаром (облепиха, протертая с сахаром, сахар-песок)	200	0,25	1,11	18,67	85,67	904
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
Итого за обед:		940	25,68	36,64	114,42	890,06	
Полдник	Булочка Неженка (мука пш., сахар-песок, масло слив., молоко, дрожжи прес., соль йодир., молоко сгущ. вар.)	75	6,34	6,1	44,18	256,98	324
	Молоко питьевое	200	5,8	6,4	9,4	120	106
Итого за полдник:		275	5,1	5,4	65,7	328	
Итого за день 6. Возрастная категория: 7-11 лет			45,1	61,98	246,25	1718,81	
Итого за день 6. Возрастная категория: 12 лет и старше			48,22	66,45	263,42	1840,72	
День 7							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Биточки рубленые из индейки с маслом (индейка филе, хлеб, сухари, соль йод, масло сл.) 80/5	85	16,49	6,28	11,69	169,24	973
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир.)	150	5,42	4,07	31,8	185,45	307
	Компот из кураги с витамином С (курага, сахар-песок, витамин С.)	200	0,99	0,06	18,36	77,94	669
	Хлеб пшеничный йодированный	21	1,58	0,21	10,71	51,03	-
	Груша свежая	156	0,62	0,47	16,07	70,98	
Итого за завтрак:		612	25,1	11,09	88,63	554,64	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Биточки рубленые из индейки с маслом (индейка филе, хлеб, сухари, соль йод, масло сл.) 80/5	85	16,49	6,28	11,69	169,24	973
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир.)	180	6,5	4,88	38,16	222,53	307

завтрак	Компот из кураги с витамином С (курага, сахар-песок, витамин С.)	200	0,99	0,06	18,36	77,94	669
	Хлеб пшеничный йодированный	21	1,58	0,21	10,71	51,03	-
	Груша свежая	182	0,73	0,55	18,75	82,81	
Итого за завтрак:		668	26,29	11,98	97,67	603,55	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Суп картофельный с бобовыми, с п/к колбасой (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., п/к колбаса)	10/250	7,21	10,81	17,66	196,8	157
	Бефстроганов (говядина, лук репч., масло растит., мука пш., сметана, томат, соль йодир.) 40/50	90	13,66	19,44	4,99	249,55	551
	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	160	3,62	4,38	22,05	142,11	676
	Кисель детский «Витошка» (вода, кисель, Витошка)	200	0	0	21,39	85,56	1014
	Хлеб пшеничный йодированный	21	1,58	0,21	10,71	51,03	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Яблоко свежее	165	0,66	0,66	16,17	73,26	
Итого за обед:		801	28,05	35,74	100,89	837,43	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Суп картофельный с бобовыми, с п/к колбасой (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., п/к колбаса)	10/250	7,21	10,81	17,66	196,8	157
	Бефстроганов (говядина, лук репч., масло растит., мука пш., сметана, томат, соль йодир.) 50/60	110	16,7	23,76	6,09	305,01	551
	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	4,07	4,93	24,8	159,88	676
	Кисель детский «Витошка» (вода, кисель, Витошка)	200	0	0	21,39	85,56	1014
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Яблоко свежее	151	0,6	0,6	14,8	67,04	
Итого за обед:		941	31,4	40,54	102,86	902,01	

Полдник	Булочка Кроха (тесто сдобное, сахар-песок, масло слив., повидло)	75	6,05	5,86	47,03	265,06	60
	Чай с МОЛОКОМ (чай, молоко)	50/150	1,36	1,41	2,14	26,69	603
Итого за полдник:		275	5,05	21,75	37,17	358	
Итого за полдник:		275	9,04	8,035	51,56	314,6	
Итого за день 7. Возрастная категория: 7-11 лет			52,25	58,595	215,19	1597,05	
Итого за день 7. Возрастная категория: 12 лет и старше			54,19	61,305	223,76	1663,44	
День 8							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Колобки «Приморье» с соусом белым (горбуша, крупа рисовая, лук репч., масло раст., соль йодир., соус белый)	80/20	13,19	9,19	5,83	158,74	27
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	150	3,09	4,47	20,1	132,99	371
	Чай с ЛИМОНОМ. (чай, сахар, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	431
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Банан	202	1,82	0,61	25,45	114,53	
Итого за завтрак:		618	19,64	14,47	70,77	491,78	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Колобки «Приморье» с соусом белым (горбуша, крупа рисовая, лук репч., масло раст., соль йодир., соус белый)	80/20	13,19	9,19	5,83	158,74	27
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	180	3,71	5,36	24,12	159,59	371
	Чай с ЛИМОНОМ. (чай, сахар, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	431
	Хлеб пшеничный йодированный	21	1,58	0,21	10,71	51,03	-
	Банан	225	2,03	0,68	28,35	127,58	
Итого за завтрак:		656	20,55	15,44	78,2	533,86	
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Ци из свежей капусты с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	15/200	3,71	5,64	6,86	93,06	197/998
	Фрикадельки Удинские с соусом красным основ.(Говядина, молоко, лук репч., яйцо, соус) 75/20	95	12,56	10,64	6,39	171,54	1038

Обед	Перловка с овощами (крупа перловая, морковь, лук репч., масло растит., томат.паста, масло слив., соль йодир.)	150	4,34	14,12	29,15	260,96	309
	(сухофрукты, сахар-песок, витамин С.)	200	0,57	0	19,55	80,48	611a
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Яблоко свежее	119	0,48	0,48	11,66	52,84	
Итого за обед:		819	24,48	31,32	91,73	746,6	-
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.)	20/250	4,66	7,08	8,62	116,87	197/998
	Фрикадельки Удинские с соусом красным основ.(Говядина, молоко, лук репч., яйцо, соус) 75/20	105	13,88	11,76	7,06	189,6	1038
	Перловка с овощами (крупа перловая, морковь, лук репч., масло растит., томат.паста, масло слив., соль йодир.)	180	5,2	16,94	34,97	313,15	309
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С (сухофрукты, сахар-песок, витамин С.)	200	0,57	0	19,55	80,48	611a
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,63	0,35	17,85	85,05	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
	Яблоко свежее	176	0,7	0,7	17,25	78,14	
Итого за обед:		996	29,62	37,19	117,18	921,97	-
Полдник	Сосиска запеченная в тесте (тесто сд., сосиска, яйцо)	40/50	9,1	12,3	31	271,14	55
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0	0	9,08	36,32	663
Итого за полдник:		290	9,04	8,035	51,56	314,6	
Итого за день 8. Возрастная категория: 7-11 лет			#ССЫЛКА!	#####	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	
Итого за день 8. Возрастная категория: 12 лет и старше			42,47	49,255	182,77	1344,19	
День 9							
Возрастная категория: 7-11 лет							

Завтрак	Запеканка из творога со сгущ молоком (творог, крупа манная, сахар-песок, яйцо куриное, масло слив., сухари панир., молоко сгущ)	100/15	20,05	7,53	23,1	240,31	342
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,63	0,35	17,85	85,05	-
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0	0	9,08	36,32	663
	Молоко питьевое в п/у	1/200	7,21	5,42	42,41	247,26	-
Итого за завтрак:		550	29,89	13,3	92,44	608,94	
Возрастная категория: 12 лет и старше							

Завтрак	Запеканка из творога со сгущ молоком (творог, крупа манная, сахар-песок, яйцо куриное, масло слив., сухари панир., молоко сгущ)	100/30	22,66	8,51	26,11	271,66	342
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0	0	9,08	36,32	663
	Молоко питьевое в п/у	1/200	7,21	5,42	42,41	247,26	-
Итого за завтрак:		550	31,37	14,13	87,8	603,84	

Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	12,84	982
	Уха Рыбацкая (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	15/200	4,27	7,83	12,7	138,4	17
	Кюфта по-московски с соусом (говядина, свинина, яйцо, лук репч., крупа рисовая, мука пшен., масло растит., соль йодир, соус красный основной) 75/20	95	12,35	18,46	7,55	245,73	209
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир)	150	5,42	4,07	31,8	185,45	307
	Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон)	200	0,21	0,07	13,13	53,99	667
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Хлеб ржаной	17	1,12	0,2	6,73	33,25	-
Итого за обед:		757	25,53	30,95	84,39	718,26	

Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	90	0,99	0,18	3,42	19,26	982
	Уха Рыбацкая (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	20/250	5,36	9,84	15,95	173,8	17
	яйцо, лук репч., крупа рисовая, мука пшен., масло растит., соль йодир, соус красный основной) 75/20	100	13	19,43	7,95	258,67	209
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир)	180	6,5	4,88	38,16	222,53	307
	Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон)	200	0,21	0,07	13,13	53,99	667
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Хлеб ржаной	36	2,38	0,43	14,26	70,42	-
Итого за обед:		860	29,94	35,03	103,07	847,27	
Полдник	Коржик «Молочный» (мука пш.,масло сл., сахар,яйцо,молоко,сода,ванилин)	60	4,17	12,05	30,15	245,73	413
	Чай с молоком (чай, молоко)	50/150	1,36	1,41	2,14	26,69	603
Итого за полдник:		260	5,88	17,44	56,62	407	
Итого за день 9. Возрастная категория: 7-11 лет			37,09	30,98	156,98	1055,06	
Итого за день 9. Возрастная категория: 12 лет и старше			35,77	30,74	149,06	1015,94	
День 10							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Закуска порционная (огурцы свежие)	70	0,56	0,07	1,75	9,87	982
	Котлета мясо - картофельная по- хлыновски с соусом (говядина, свинина, картофель, лук репчатый, яйцо, сухарь панич.соль йодир., масло раст, соус красный осн.) 75/30	105	12,93	17,37	8,98	243,97	223a
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йод.)	150	4,28	3,83	29,57	169,79	585
	Напиток из облепихи протертой с сахаром (облепиха, протертая с сахаром, сахар-песок)	200	0,25	1,11	18,67	85,67	904
	Хлеб пшеничный йодированный	26	1,95	0,26	13,26	63,18	-
Итого за завтрак:		551	19,97	22,64	72,23	572,48	

Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Закуска порционная (огурцы свежие)	90	0,72	0,09	2,25	12,69	982
	Котлета мясо - картофельная по- хлыновски с соусом (говядина, свинина, картофель, лук репчатый, яйцо, сухарь панич.соль йодир., масло раст, соус красный осн.) 75/30	105	12,93	17,37	8,98	243,97	223а
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йод.)	180	5,13	4,59	35,48	203,74	585
	Напиток из облепихи протертой с сахаром (облепиха, протертая с сахаром, сахар-песок)	200	0,25	1,11	18,67	85,67	904
	Хлеб пшеничный йодированный	17	1,28	0,17	8,67	41,31	-
	Итого за завтрак:	592	20,31	23,33	74,05	587,38	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	70	0,56	0,07	1,75	9,87	982
	Рассольник Ленинградский с фаршем (говядина, крупа перловая, картофель, морковвь, лук репч., томат паста, масло подсолн., огурцы солен., соль йод.)	10/200	3,99	5,65	13	118,86	167/998
	1 олубцы с мясом и рисом «Ленивые» с соусом сметанным(говядина, капуста свежая,лук,масло растит крупа рисовая , яйцо, мука пшеничная ,сольйодир) 70/40	110	11,83	17,07	7,79	232,11	631
	Картофель отварной (картофель,, соль йод.)	160	3,06	4,14	23,79	144,69	604
	Компот из изюма с витамином С (изюм, сахар, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	200	0,1	0,43	21,06	88,51	435
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	22	1,45	0,26	8,71	43,03	-
	Итого за обед:	802	23,24	27,92	91,4	709,97	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Закуска порционная (огурцы свежие)	100	0,8	0,1	2,5	14,1	982
	Рассольник Ленинградский с фаршем (говядина, крупа перловая, картофель, морковвь, лук репч., томат паста, масло подсолн., огурцы солен., соль йод.)	15/250	5,03	7,13	16,41	149,99	167/998

Обед	Полушки с мясом и рисом «Ленивые» с соусом сметанным(говядина, капуста свежая,лук,масло растит крупа рисовая , яйцо, мука пшеничная ,сольйодир) 70/40	110	11,83	17,07	7,79	232,11	631
	Картофель отварной (картофель,, соль йод.)	180	3,44	4,66	26,77	162,77	604
	Компот из изюма с витамином С (изюм, сахар, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	200	0,1	0,43	21,06	88,51	435
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	21	1,39	0,25	8,32	41,08	-
Итого за обед:		906	24,84	29,94	98,15	761,46	
Полдник	Пирожки печеные с капустой (тесто сдоб., капуста, лук, масло раст.)	75	5,34	5,9	28,83	189,28	60
	Чай с лимоном (чай, сахар-песок, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	431
Итого за полдник:		279	5,5	73,08	61,9	337,3	
Итого за день 10. Возрастная категория: 7-11 лет			29,86	101,2	160,03	1080,52	
Итого за день 10. Возрастная категория: 12 лет и старше			60,28	138,05	263,12	1946,03	
Среднее значение за период по завтракам 7-11 лет			#ССЫЛКА!	#####	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	
Среднее значение за период по обедам 7-11 лет			23,67	26,958	90,35	697,3	
Среднее значение за период по полдникам 7-11 лет			7,669	17,429	53,462	342,019	
Среднее значение за период по завтракам 12 лет и старше			#ССЫЛКА!	#####	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	
Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше			25,896	29,133	96,62	752,266	
Среднее значение за период по полдникам 12 лет и старше			7,9653	11,058	47,051	321,743	