



«Утверждаю»
 Генеральный директор
 МКП «Городской комбинат
 Школьного питания»
Шахова А.М.
 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 3							
День 1							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Яйцо вареное	1 шт.	5,08	4,6	0,28	62,84	337
	Каша молочная пшеничная с маслом (пшено, молоко 3,2%, соль йод., масло слив.)	150/5	6,06	5,84	29,94	196,56	515a
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшен.)	20/40	6,86	4,88	22,95	163,1	868
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Банан свежий	261	2,35	0,78	32,88	147,98	
Итого за завтрак:		716	21,71	17,51	88,19	597,17	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Яйцо вареное	1 шт.	5,08	4,6	0,28	62,84	337
	Каша молочная пшеничная с маслом (пшено, молоко 3,2%, соль йод., масло слив.)	180/5	7,23	6,97	35,73	215,9	515a
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшен.)	25/40	8,8	7,77	20,4	188,2	868
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603

	Банан свежий	250	2,27	0,76	31,75	142,88	
Итого за завтрак:		740	24,74	21,51	90,3	636,51	-
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Суп лапша-домашняя с фаршем (говядина, лапша Ролтон., лук репч., морковь, масло растит., соль	20/200	3,55	5,41	10,02	102,97	694/998
	Тефтели рыбные с маслом (минтай сух.панир., крупа манная, лук репч., соль йод.,масло раст., масло сл.) 80/10	90	15,98	2,48	8,78	109,63	978/370
	Овощной калейдоскоп (крупа рисовая, морковь, лук, масло растит., зел.горошек консерв., кукуруза консерв., соль йод.)	180	3,84	5,1	38,87	216,78	552
	Компот из кураги с витамином С без сахара (курага, , лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	200	0	0	21,39	85,56	902
	Хлеб пшеничный йодированный	35	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Хлеб ржаной	30	1,91	0,35	11,48	56,72	-
Итого за обед:		755	26,78	13,54	100,74	620,26	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Суп лапша-домашняя с фаршем (говядина, лапша Ролтон., лук репч., морковь, масло растит., соль	30/250	4,74	7,21	13,36	137,3	694/998
	Тефтели рыбные с маслом (минтай сух.панир., крупа манная, лук репч., соль йод.,масло раст., масло сл.) 80/10	90	14,25	8,18	10,6	173,06	744
	Овощной калейдоскоп (крупа рисовая, морковь, лук, масло растит., зел.горошек консерв., кукуруза консерв., соль йод.)	200	4,44	14,65	34,54	287,75	293
	Компот из кураги с витамином С без сахара (курага, , лимонная кислота, аскорбиновая	200	0,99	0,06	18,36	57,3	669
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
Итого за обед:		830	28,65	30,76	104,04	786,99	-
Итого за день 1. Возрастная категория: 7-11 лет			48,49	31,05	188,93	1217,43	
Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше			53,39	52,27	194,34	1423,5	
День 2							

Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Котлета Незнайка (говядина, свинина, молоко, хлеб пш.йодир., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс. соль йодир.)	80	12,5	18,15	13,7	248,1	225a
	Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	150	3,6	4,78	36,44	203,23	552
	Чай черный	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
	Хлеб пшеничный йодированный	22	1,58	0,21	10,71	51,03	-
	Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	70,2	
Итого за завтрак:		555	18,47	23,38	79,88	573,89	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Котлета Незнайка (говядина, свинина, молоко, хлеб пш.йодир., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс. соль йодир.)	80	12,5	18,15	13,7	248,1	225a
	Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	200	4,09	5,42	41,3	230,33	552
	Чай черный	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
	Хлеб пшеничный йодированный	36	3,3	0,44	0,13	96,92	-
	Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	70,2	
Итого за завтрак:		616	20,68	24,25	74,16	646,88	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,48	0,06	1,5	12,84	982
	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
	Бефстроганов (говядина, лук репч., масло растит., мука пш., сметана, томат, соль йодир.) 40/60	100	15,18	21,6	5,54	277,28	551
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	170	3,5	4,46	22,78	150,72	371
	Компот из сухофруктов с вит С без сахара(смесь сухофруктов, лимон.кислота, аскорб кислота)	200	3,5	4,46	22,78	150,72	371

	Хлеб пшеничный йодированный	31	0,57	0	9,57	43,08	611a
	Хлеб ржаной	26	2,33	0,31	15,81	75,33	-
Итого за обед:		797	31,38	39,62	92,24	868,92	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	21,4	982
	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
	Бефстроганов (говядина, лук репч., масло растит., мука пш., сметана, томат, соль йодир.) 40/60	100	15,18	21,6	5,54	277,28	551
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	200	3,09	5,95	26,8	177,32	371
	Компот из сухофруктов с вит С без сахара(смесь сухофруктов, лимон.кислота, аскорб кислота)	200	0,57	0	9,57	43,08	611a
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Хлеб ржаной	23	1,45	0,26	8,71	43,03	-
Итого за обед:		913	1,45	0,26	8,71	823,44	-
Итого за день 2. Возрастная категория: 7-11 лет			49,85	63	172,12	1442,81	
Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше			22,13	24,51	82,87	1470,32	
День 3							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб)	20/40	6,86	4,88	22,95	163,1	868
	Пудинг из творога (запеченный) (творог 5% крупа манная, изюм, яйцо, масло раст., сухари паниров., сметан 15%,)	140	20,69	12,35	32,62	324,52	183
	Чай с МОЛОКОМ (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
Итого за завтрак:		420	28,91	18,64	57,71	514,31	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб)	25/47	9,32	7,84	23,97	205,21	868

Завтрак	Пудинг из творога (запеченный) (творог 5% крупа манная, изюм, яйцо, масло раст., сухари паниров., сметан 15%,)	140	20,69	12,35	32,62	324,52	183
	Чай с МОЛОКОМ (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
Итого за завтрак:		452	31,37	21,6	58,73	556,42	
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.)	25/250	5,23	7,4	17,03	155,65	167/998
	Гуляш из индейки (индейка, масло слив., лук репч., томат паста, соль йод.) 45/45	90	15,44	3,51	2,92	105,03	975
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	190	7,85	5,69	78,1	277,85	632
	Напиток из шиповника без сахара (шиповник, лимон)	200	4,34	14,12	29,15	48,3	667
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,63	0,35	17,85	85,05	-
	Хлеб ржаной	21	1,39	0,25	8,32	49,08	-
Итого за обед:		873	36,88	31,32	153,37	720,96	
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.)	25/250	5,23	7,4	17,03	155,65	167/998
	Гуляш из индейки (филе индейки, масло слив., лук репч., томат паста, мука пшен., соль йод.) 55/55	120	20,59	4,68	3,89	160,04	975
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	200	8,26	6,32	50,64	292,48	632
	Напиток из шиповника без сахара (шиповник, лимон)	200	4,34	14,12	29,15	48,3	667
	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:		840	41,62	33,01	121,38	756,34	
Итого за день 3. Возрастная категория: 7-11 лет			65,79	49,96	211,08	1235,27	

Итого за день 3. Возрастная категория: 12 лет и старше			72,99	54,61	180,11	1312,76	
День 4							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Котлета Мечта с маслом (минтай, свинина, хлеб пш, молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., масло сл)	90/5	14,2	14,23	9,4	222,47	251a
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	150	3,09	4,47	20,1	132,99	371
	Компот из изюма с витамином С С без сахара (изюм,лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	200	0,43	0,08	11,98	50,42	435
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Груша свежая	184	0,7	0,53	18,03	79,63	368
Итого за завтрак:		659	20,67	19,61	74,81	558,41	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Котлета Мечта с маслом (минтай, свинина, хлеб пш, молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., масло сл)	90/7	14,5	14,53	9,6	227,15	251a
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	180	3,71	5,36	24,12	159,59	371
	Компот из изюма с витамином С С без сахара (изюм,лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	200	0,43	0,08	11,98	50,42	435
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Груша свежая	192	0,73	0,55	18,85	83,27	368
Итого за завтрак:		699	21,62	20,82	79,85	593,33	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Суп из овощей с фаршем (фарш, капуста, картофель, морковь, лук репчатый, горошек зелёный, масло растительное, сметана)	10/200	5,74	6,16	8,01	110,44	127/998
	Котлета домашняя с маслом (говядина, свинина, хлеб, лук реп., яйцо, сухари, соль йод., масло раст. масло сл.)	90/5	12,52	20,51	11,16	279,31	246
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	150	5,42	4,07	31,8	185,45	307

	Чай с лимоном (чай, лимон)	200/4	0,02	0	8,11	1,27	663
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	21	1,39	0,25	8,32	41,08	-
	Груша свежая	181	0,69	0,52	17,82	78,72	368
Итого за обед:		891	28,03	31,81	100,52	769,17	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед	Суп из овощей с фаршем (фарш, капуста, картофель, морковь, лук репчатый, горошек)	15/250	7,24	7,77	10,11	139,37	127
	Котлета домашняя с маслом (говядина, свинина, хлеб, лук реп., яйцо, сухари, соль йод., масло)	90/10	13,18	21,59	11,75	294,01	246
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	180	6,5	4,88	38,16	222,53	307
	Чай с лимоном (чай, лимон)	200/4	0,02	0	8,11	1,27	663
	Хлеб пшеничный йодированный	39	3	0,4	20,4	97,2	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
	Груша свежая	178	0,68	0,51	17,51	77,35	368
Итого за обед:		875	32,6	35,51	117,92	890,41	

Итого за день 4. Возрастная категория: 7-11 лет

Итого за день 4. Возрастная категория: 12 лет и старше

День 5

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак	Закуска порционная (сыр Российский)	25	5,8	7,38	0	89,58	982
	Котлета мясная (мясо говядина, свинина, хлеб пшен., соль йод., сухарь панир., яйцо, масло раст.)	90	11,56	19,09	15,04	254,98	1055
	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	4,07	4,93	24,8	159,88	676
	Компот из кураги с витамином С без сахара (курага, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	200	0,99	0,06	18,36	42,3	669

	Хлеб пшеничный йодированный	28	2,1	0,28	14,28	68,04	-
Итого за завтрак:		523	24,52	31,74	72,48	614,78	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Закуска порционная (сыр Российский)	27	6,26	7,97	0	96,74	982
	Котлета мясная (мясо говядина, свинина, хлеб пшен., соль йод., сухарь панир., яйцо, масло раст.)	90	11,56	19,09	15,04	264,98	1055
	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	190	4,3	5,2	26,17	168,76	676
	Компот из кураги с витамином С без сахара (курага, , лимонная кислота, аскорбиновая	200	0,99	0,06	18,36	42,3	669
	Хлеб пшеничный йодированный	27	2,1	0,28	14,28	68,04	-
Итого за завтрак:		534	25,21	32,6	73,85	640,82	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Борщ Сибирский, с фаршем (говядина, картофель, капуста, фасоль конс., морковь, лук репч., томат паста, чеснок, масло раст., соль йод.)	15/200	4,54	4,81	10,63	103,98	144/998
	Фрикадельки из индейки с маслом (филе индейки, хлеб, молоко, соль йод., масло раст., масло сл.)	80/5	16,4	4,22	8,17	134,53	978
	Перловка отварная (крупа перловая, вода, соль йод., масло сливочное)	150	4,28	3,83	29,57	169,79	585
	Кисель «Витошка» (кисель из концентрата, вода)	200	0	0	21,39	85,56	902
	Хлеб пшеничный йодированный	26	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Сок фруктовый	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	-
Итого за обед:		876	28,12	13,46	102,76	642,86	
Возрастная категория: 12 лет и старше							

Обед	Борщ Сибирский, с фаршем (говядина, картофель, капуста, фасоль конс., морковь, лук репч., томат паста, чеснок, масло раст., соль йод.)	25/250	5,81	6,16	13,59	132,99	144/998
	Фрикадельки из индейки с маслом (филе индейки, хлеб, молоко, соль йод., масло раст., масло сл..)	80/5	16,4	4,22	8,17	134,53	978
	Перловка отварная (крупа перловая, вода, соль йод., масло сливочное)	180	5,13	4,59	35,48	203,74	585
	Кисель «Витошка» (кисель из концентрата, вода)	200	0	0	21,39	85,56	902
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Хлеб ржаной	17	1,12	0,2	6,73	33,25	-
	Сок фруктовый	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	-
Итого за обед:		977	31,36	15,77	118,36	739,07	
Итого за день 5. Возрастная категория: 7-11 лет			52,64	45,2	175,24	1257,64	
Итого за день 5. Возрастная категория: 12 лет и старше			56,57	48,37	192,21	1379,89	
Неделя 4							
День 6							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Яйцо вареное	1 шт.	5,08	4,6	0,28	62,84	776
	Каша молочная кукурузная с маслом (крупа кукурузная, молоко, , соль йод., масло слив.)	150/10	5,48	4,62	36,14	208,08	623
	Бутерброд с сыром (сыр Российский., хлеб пшен.)	20/33	0,98	2,79	8,06	138,88	893
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Молоко питьевое в п/у	1/200	7,21	5,42	42,41	247,26	-
Итого за завтрак:		654	20,11	18,84	89,03	683,75	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Яйцо вареное	1 шт.	5,08	4,6	0,28	62,84	776
	Каша молочная кукурузная с маслом (крупа кукурузная, молоко, соль йод., масло слив.)	180/10	6,51	5,49	42,92	247,09	623

Завтрак	Бутерброд с сыром (сыр Российский., хлеб пшен.)	20/39	6,59	4,68	22,75	161,3	893
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Молоко питьевое в п/у	1/200	7,21	5,42	42,41	247,26	-
Итого за завтрак:		700	15,16	11,51	67,3	745,18	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Щи по - уральски из свежей капусты с фаршем (фраш гов., крупа перловая, лук репч., морковь, капуста св., масло подсолн., соль йодир., томат. паста)	20/200	4,8	6,4	5,81	100,05	154/998
	маслом (говядина, свинина, картофель, лук репчатый, яйцо., сухарь панич.соль йодир., масло раст.)	75/5	12,01	20,41	6,91	259,4	223
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йод.)	150	4,28	3,83	29,57	169,79	585
	Витошка)	200	0	0	21,39	85,56	1014
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Яблоко свежее	145	0,57	0,57	14,21	63,37	-
Итого за обед:		871	25,23	31,75	101,11	790,19	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Щи по - уральски из свежей капусты с фаршем (фраш гов., крупа перловая, лук репч., морковь, капуста св., масло подсолн., соль йодир., томат. паста)	25/250	6	8	7,26	125,06	154/998
	маслом слив.(говядина, свинина, картофель, лук репчатый, яйцо., сухарь панич.соль йодир., масло раст.)	75/10	12,76	21,69	7,34	275,61	223
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йод.)	180	5,13	4,59	35,48	203,74	585

	Кисель детский « Витошка» (вода, кисель, Витошка)	200	0	0	21,39	85,56	1014
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
	Яблоко свежее	181	0,72	0,72	17,74	80,35	
Итого за обед:		871	28,84	35,66	116,39	901,9	
Итого за день 6. Возрастная категория: 7-11 лет			45,34	50,59	190,14	1473,94	
Итого за день 6. Возрастная категория: 12 лет и старше			44	47,17	183,69	1647,08	
День 7							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Шницель мясной с маслом (мясо говядина, свинина, хлеб пшен., соль йод., сухарь панир.,яйцо, масло раст, масло слив.) 90/5	95	12,25	19,82	12,49	284,01	1055
	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	3,39	4,11	20,67	133,23	676
	Компот из изюма с витамином С без сахара (изюм, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	200	0,1	0,43	11,08	51,1	435
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
	Груша свежая	161	0,64	0,48	16,58	73,25	368
Итого за завтрак:		506	18,36	25,2	72,7	600,27	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Шницель мясной с маслом (мясо говядина, свинина, хлеб пшен., соль йод., сухарь панир.,яйцо, масло раст, масло слив.) 90/8	98	12,25	19,82	12,49	284,01	1055
	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	4,07	4,93	24,8	151,88	676
	Компот из изюма с витамином С без сахара (изюм, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	200	0,1	0,43	11,08	51,1	435
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-

	Груша свежая	165	0,66	0,49	16,99	75,07	368
Итого за завтрак:		770	19,06	26,03	77,24	620,74	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями с фаршем (говядина, картофель, морковь, лук репч., макаронные изделия, масло подсолн., , соль йод.)	20/200	4,75	4,16	15,17	117,14	893/998
	Котлеты рыбные с маслом (минтай, сухарь паниров, крупа манная, соль йод., масло растит.)	90/5	13,76	4	9,63	129,55	626
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	180	3,71	5,36	24,12	159,59	371
	Компот из сухофруктов с вит С без сахара (смесь сухофруктов, лимон.кислота, аскорб. кислота)	200	0,57	0	9,57	43,07	611a
	Хлеб ржаной	37	2,44	0,44	14,65	72,37	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	-
Итого за обед:		791	26,63	14,36	95,94	622,12	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями с фаршем (говядина, картофель, морковь, лук репч., макаронные изделия, масло подсолн., , соль йод.)	25/250	5,93	5,2	18,96	146,43	893/998
	Котлеты рыбные с маслом (минтай, сухарь паниров, крупа манная, соль йод., масло растит.)	90/10	14,48	4,21	10,14	136,37	626
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	200	4,12	5,95	26,8	177,32	371
	Компот из сухофруктов с вит С без сахара (смесь сухофруктов, лимон.кислота, аскорб. кислота)	200	0,57	0	9,57	43,07	611a
	Хлеб пшеничный йодированный	33	2,47	0,33	16,83	80,19	-

	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	-
Итого за обед:		902	30,95	16,45	116,98	742,46	
Итого за день 7. Возрастная категория: 7-11 лет			52,02	39,63	143,66	1119,7	
Итого за день 7. Возрастная категория: 12 лет и старше			58,84	45,06	164,86	1276,58	
День 8							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Бутерброд с сыром и маслом (сыр Российский, масло сл., хлеб пшен.)	20/11/40	22,43	8,56	44,36	210,4	893
	Творожно-банановая запеканка (творог, яйцо, масло слив. банан, сметана, крупа манная, соль йодир.)	140	21,56	7,47	25,66	256,1	1013
	Чай с чернй (чай, вода)	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
Итого за завтрак:		593	44,18	16,07	70,05	467,83	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Бутерброд с маслом и сыром (сыр Российский, хлеб пшен.)	20/10/40	9,46	10,23	25,75	232,95	893
	Творожно-банановая запеканка (творог, яйцо, масло слив.банан, сметана, крупа манная, соль йодир.)	155	23,87	8,16	28,41	283,54	1013
	Чай с чернй (чай, вода)	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
Итого за завтрак:		624	33,52	18,43	54,19	517,82	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Уха Рыбацкая (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	20/200	4,37	8,02	13	141,62	17
	Биточки рубленые из индейки с маслом (индейка филе, хлеб, сухари, соль йод, масло раст., масло слив)80/10	90	17,46	6,65	12,38	179,2	973
	Гарнир Забава (крупа гречневая, крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	200	6,17	5,63	47,41	264,99	310

	Напиток из шиповника (шиповник, лимон)	200	0,4	0,1	4,5	21,12	667
	Хлеб пшеничный йодированный	31	2,33	0,31	15,81	75,33	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
Итого за обед:		866	32,71	21,07	104,98	740,94	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Уха Рыбацкая (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	30/250	5,56	10,2	16,55	180,24	17
	Биточки рубленые из индейки с маслом (индейка филе, хлеб, сухари, соль йод, масло раст., масло слив)80/10	90	17,46	6,65	12,38	179,2	973
	Гарнир Забава (крупа гречневая, крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	200	6,17	5,63	47,41	264,99	310
	Напиток из шиповника (шиповник, лимон)	200	0,4	0,1	4,5	21,12	667
	Хлеб пшеничный йодированный	36	2,7	0,36	18,36	87,48	-
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	78,24	-
Итого за обед:		1021	34,93	18,43	115,04	811,27	-
Итого за день 8. Возрастная категория: 7-11 лет			32,71	21,07	175,03	1208,77	
Итого за день 8. Возрастная категория: 12 лет и старше			34,93	36,86	169,23	1329,09	
День 9							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Закуска порционная (огурцы свежие)	50	0,4	0,05	1,25	7,05	982
	Фрикадельки Удинские с маслом (говядина, масло растит., лук репч., молоко, соль йодир., яйцо, масло сл.)	75/5	12,56	10,64	6,39	262,98	1038
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	150	5,42	4,07	31,8	185,45	307

	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	-
Итого за завтрак:		635	21,39	16,47	51,48	531,07	
Возрастная категория: 12 лет и старше							

Завтрак	Закуска порционная (огурцы свежие)	60	0,48	0,06	1,5	8,46	982
	Фрикадельки Удинские с маслом (говядина, масло растит., лук репч., молоко, соль йодир., яйцо, масло сл.)	75/5	12,56	10,64	6,39	262,98	1038
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	190	6,86	5,15	40,28	236,9	307
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Хлеб ржаной	34	2,24	0,4	13,46	66,5	-
Итого за завтрак:		660	23,5	17,66	63,77	601,53	

Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат. паста, чеснок, соль йодир.)	10/200	3,98	5,84	10,94	112,24	1000/998
	Капуста тушеная с сосисками (капуста св., морковь, лук репч., томат, масло раст, мука пшен., сахар, соль йод., сосиски)	85/175	9,36	23,22	14,56	422,93	575
	Компот из изюма с витамином С без сахара (изюм, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	200	0,1	0,43	11,08	51,1	435
	Хлеб ржаной	29	1,91	0,34	11,4	56,72	
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	-
Итого за обед:		820	16,75	30,23	70,78	743,39	
Возрастная категория: 12 лет и старше							

Обед	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат. паста, чеснок, соль йодир.)	15/250	5,02	7,37	13,81	141,64	1000/998
	Капуста тушеная с сосисками (капуста св., морковь, лук репч., томат, масло раст, мука пшен., сахар, соль йод., сосиски)	95/195	16,7	37,9	20,8	491,31	575
	Компот из изюма с витамином С без сахара (изюм, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	200	0,1	0,43	11,08	51,1	435
	Хлеб ржаной	42	2,77	0,5	16,63	82,15	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	-
	Итого за обед:	879	25,99	46,6	85,12	866,6	
Итого за день 9. Возрастная категория: 7-11 лет			23,37	16,83	63,36	1274,46	
Итого за день 9. Возрастная категория: 12 лет и старше			49,49	64,26	148,89	1468,13	
День 10							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Террин из горбуши (горбуша, молоко, яйцо, масло слив. соль йод.,)	80	15,16	8,1	1,68	141,33	995
	Картофель отварной (картофель., соль йод.)	150	3,06	4,14	23,79	144,69	604
	Компот из кураги с вит С без сахара (курага, лимон. кислота, аскорб. кислота)	200	0,97	0,05	9,28	41,51	669
	Хлеб ржаной	16	1,05	0,19	6,33	31,29	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	-
Итого за завтрак:	651	21,64	12,88	63,88	459,22		
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Террин из горбуши (горбуша, молоко, яйцо, масло слив. соль йод.,)	85	16,1	8,6	1,78	150,16	995
	Картофель отварной (картофель., соль йод.)	180	3,44	4,66	26,77	162,77	604

Завтрак	Компот из кураги с вит С без сахара (курага, лимон.кислота, аскорб. кислота)	200	0,97	0,05	9,28	41,51	669
	Хлеб ржаной	22	1,44	0,26	8,7	43,02	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	-
Итого за завтрак:		717	23,35	13,97	69,33	497,86	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Суп картофельный с бобовыми, с фаршем (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., говядина)	20/200	8,64	7,45	14,63	162,08	157/998
	Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., мука ,соль йод.) 55/55	110	12,87	13,72	3,95	198,78	550
	Гарнир пшено отварное вязкая (крупа пшеница, масло сливочное, соль йод.)	170	4,45	4,9	24,75	160,93	843
	Чай с лимоном (чай, ,лимон)	200/4	0,02	0	8,11	1,27	663
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	33	2,15	0,38	13,04	64,52	-
Итого за обед:		992	30,38	26,75	79,78	660,48	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат. паста, чеснок, соль йодир.)	15/250	10,8	9,31	18,28	200,1	157/998
	Капуста тушеная с сосисками (капуста св., морковь, лук репч.,томат, масло раст, мука пшен., сахар,соль йод., сосиски)	90/180	14,04	14,97	4,31	211,12	550
			5,24	5,86	29,14	193,26	843
	Кисель детский « Витошка» (вода, кисель, Витошка)	200	0,02	0	8,11	1,27	663
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,79	0,49	19,89	94,77	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	2,6	0,46	15,8	78,2	-
Итого за обед:		1075	35,49	31,09	95,53	778,72	
Итого за день 10. Возрастная категория: 7-11 лет			30,38	26,75	79,78	1119,7	
Итого за день 10. Возрастная категория: 12 лет и старше			61,48	77,69	180,65	1645,32	

Среднее значение за период по завтракам 7-11 лет		19,578	18,427	65,016	513,287	
Среднее значение за период по обедам 7-11 лет		25,216	23,32	90,912	649,703	
Среднее значение за период по завтракам 12 лет и старше		19,635	18,38	65,806	568,292	
Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше		29,99111111	24,736	90,177	725,528	

100

100

