

«Согласовано»

Директор



4<sup>я</sup> марта 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		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 1</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
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	146	0,58	0,58	14,4	62	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>621</b>	<b>23,31</b>	<b>26,54</b>	<b>86,99</b>	<b>616</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
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	173	0,68	0,68	16,8	80	-

<b>Итого за завтрак:</b>		<b>633</b>	<b>24,64</b>	<b>27,44</b>	<b>97,39</b>	<b>679</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Обед</b>	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	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>855</b>	<b>23,125</b>	<b>28,97</b>	<b>96,36</b>	<b>738,1</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Обед</b>	Щи из свежей капустой 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	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>928</b>	<b>27,635</b>	<b>33,29</b>	<b>106,83</b>	<b>838</b>	

<b>Полдник</b>	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
<b>Итого за полдник:</b>		<b>275</b>	<b>8,35</b>	<b>11,55</b>	<b>42,37</b>	<b>308</b>	
<b>Итого за день 1. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>57,74</b>	<b>79,49</b>	<b>242,11</b>	<b>1823,6</b>	
<b>Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>61,59</b>	<b>85,11</b>	<b>251,16</b>	<b>1882,9</b>	
<b>День 2</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша молочная Дружба с маслом (крупа рисовая, крупа пшенная, 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	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>528</b>	<b>31,48</b>	<b>17,69</b>	<b>68,21</b>	<b>561</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша молочная Дружба с маслом (крупа рисовая, крупа пшенная, 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	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>556</b>	<b>32,215</b>	<b>21,16</b>	<b>72,12</b>	<b>618</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Обед</b>	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	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>871</b>	<b>29,48</b>	<b>27,56</b>	<b>103,09</b>	<b>804,4</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Обед</b>	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	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>896</b>	<b>32,06</b>	<b>29,76</b>	<b>105,58</b>	<b>820,7</b>	
<b>Полдник</b>	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	-
<b>Итого за полдник:</b>		<b>275</b>	<b>5,6</b>	<b>5,6</b>	<b>69,6</b>	<b>347</b>	
<b>Итого за день 2. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>56,74</b>	<b>62,95</b>	<b>263,79</b>	<b>1746,36</b>	
<b>Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>60,285</b>	<b>207,22</b>	<b>274,33</b>	<b>1879,26</b>	
<b>День 3</b>							

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	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>515</b>	<b>20,81</b>	<b>24,75</b>	<b>84,11</b>	<b>612,9</b>	
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	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>550</b>	<b>21,655</b>	<b>162,56</b>	<b>84,59</b>	<b>628,9</b>	
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	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>819</b>	<b>23,33</b>	<b>32,83</b>	<b>94,13</b>	<b>789,9</b>	
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	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>859</b>	<b>26,9</b>	<b>37,39</b>	<b>102,65</b>	<b>878</b>	
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
<b>Итого за полдник:</b>		<b>280</b>	<b>10,37</b>	<b>18,01</b>	<b>56,3</b>	<b>430</b>	
<b>Итого за день 3. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>74,51</b>	<b>64,75</b>	<b>234,74</b>	<b>1829,6</b>	
<b>Итого за день 3. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>79,73</b>	<b>72,81</b>	<b>248,56</b>	<b>1986,3</b>	
<b>День 4</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
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	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>520</b>	<b>19,91</b>	<b>40,38</b>	<b>96,65</b>	<b>711,2</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
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	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>550</b>	<b>21,18</b>	<b>43,8</b>	<b>103,21</b>	<b>754,2</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Обед</b>	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	
<b>Итого за обед:</b>		<b>765</b>	<b>30,33</b>	<b>32,6</b>	<b>110,08</b>	<b>786,46</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Обед</b>	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	
<b>Итого за обед:</b>		<b>930</b>	<b>33,03</b>	<b>39,06</b>	<b>120,14</b>	<b>903,36</b>	
<b>Полдник</b>	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
<b>Итого за полдник:</b>		<b>310</b>	<b>10,1</b>	<b>15,08</b>	<b>40,5</b>	<b>338</b>	
<b>Итого за день 4. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>54,12</b>	<b>75,07</b>	<b>224,13</b>	<b>1690,8</b>	
<b>Итого за день 4. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>60,825</b>	<b>83,11</b>	<b>236,53</b>	<b>1812,7</b>	
<b>День 5</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Завтрак</b>	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	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>646</b>	<b>20,895</b>	<b>31,02</b>	<b>87,27</b>	<b>614,7</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Завтрак</b>	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	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>670</b>	<b>23,09</b>	<b>34,74</b>	<b>89,2</b>	<b>636,7</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Обед</b>	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	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>861</b>	<b>32,66</b>	<b>29,05</b>	<b>110,23</b>	<b>838,6</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Обед</b>	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
	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	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>925</b>	<b>37,145</b>	<b>33,64</b>	<b>120,14</b>	<b>938,3</b>	
<b>Полдник</b>	Ромовая Баба БХП	100	5,5	9	60	340	
	Чай с молоком(чай, молоко)	200	1,55	1,45	2,17	29	603
<b>Итого за полдник:</b>		<b>300</b>	<b>7,05</b>	<b>10,45</b>	<b>62,17</b>	<b>369</b>	
<b>Итого за день 5. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>55</b>	<b>64,43</b>	<b>246,55</b>	<b>1664</b>	

<b>Итого за день 5. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>58,59</b>	<b>75,28</b>	<b>262,21</b>	<b>1926</b>	
<b>Неделя 3</b>							
<b>День 6</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Завтрак</b>	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	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>688</b>	<b>25,56</b>	<b>24,27</b>	<b>82,2</b>	<b>615,5</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Завтрак</b>	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	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>706</b>	<b>26,57</b>	<b>27,59</b>	<b>88,83</b>	<b>654,5</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Обед</b>	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	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>848</b>	<b>21,45</b>	<b>25,47</b>	<b>97,68</b>	<b>709,9</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Обед</b>	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	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>912</b>	<b>24,57</b>	<b>28,71</b>	<b>105,98</b>	<b>783,8</b>	
<b>Полдник</b>	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	-
<b>Итого за полдник:</b>		<b>275</b>	<b>5,1</b>	<b>5,4</b>	<b>65,7</b>	<b>328</b>	
<b>Итого за день 6. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>52,11</b>	<b>55,14</b>	<b>245,58</b>	<b>1653,4</b>	
<b>Итого за день 6. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>56,24</b>	<b>61,7</b>	<b>260,51</b>	<b>1766,3</b>	
<b>День 7</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Завтрак</b>	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	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>588</b>	<b>20,1</b>	<b>18,36</b>	<b>82,73</b>	<b>583,6</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Завтрак</b>	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	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>639</b>	<b>24,24</b>	<b>19,24</b>	<b>91,29</b>	<b>631,1</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Обед</b>	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	-
	Яблоко	126	0,5	0,5	12,34	59	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>876</b>	<b>26,35</b>	<b>23,46</b>	<b>93,39</b>	<b>694,9</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Обед</b>	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	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>918</b>	<b>31,45</b>	<b>28,91</b>	<b>99,21</b>	<b>787,6</b>	
<b>Полдник</b>	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
<b>Итого за полдник:</b>		<b>295</b>	<b>5,88</b>	<b>17,44</b>	<b>56,62</b>	<b>407</b>	
<b>Итого за день 7. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>52,33</b>	<b>59,26</b>	<b>232,74</b>	<b>1685,5</b>	
<b>Итого за день 7. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>61,57</b>	<b>65,59</b>	<b>247,12</b>	<b>1825,7</b>	
<b>День 8</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Завтрак</b>	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	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>584</b>	<b>16,56</b>	<b>15,17</b>	<b>82,42</b>	<b>569</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Завтрак</b>	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	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>616</b>	<b>17,16</b>	<b>15,92</b>	<b>86,77</b>	<b>594</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Обед</b>	Закуска порционная (кукуруза консервированная)	60	0,96	0,24	8,58	41	984
	Щи из свежей капустой 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	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>846</b>	<b>27,572</b>	<b>19,7</b>	<b>105,85</b>	<b>715</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Обед</b>	Закуска порционная (кукуруза консервированная)	100	1,6	0,4	14,3	69	984
	Щи из свежей капустой 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	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>923</b>	<b>29,382</b>	<b>20,83</b>	<b>121,73</b>	<b>799,5</b>	
<b>Полдник</b>	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
<b>Итого за полдник:</b>		<b>295</b>	<b>5,5</b>	<b>7,38</b>	<b>61,9</b>	<b>337,3</b>	
<b>Итого за день 8. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>49,632</b>	<b>42,25</b>	<b>250,17</b>	<b>1621,3</b>	
<b>Итого за день 8. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>52,042</b>	<b>44,13</b>	<b>270,4</b>	<b>1730,8</b>	
<b>День 9</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Завтрак</b>	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
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>524</b>	<b>29,65</b>	<b>24,64</b>	<b>82,38</b>	<b>613</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Завтрак</b>	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
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>575</b>	<b>31,4</b>	<b>25,98</b>	<b>92,08</b>	<b>691</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							

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	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>835</b>	<b>28,04</b>	<b>24,81</b>	<b>95,81</b>	<b>742</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
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	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>889</b>	<b>30,65</b>	<b>25,51</b>	<b>104,66</b>	<b>829</b>	
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
<b>Итого за полдник:</b>		<b>270</b>	<b>5,05</b>	<b>21,75</b>	<b>37,17</b>	<b>358</b>	
<b>Итого за день 9. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>62,74</b>	<b>71,2</b>	<b>215,36</b>	<b>1713</b>	
<b>Итого за день 9. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>67,1</b>	<b>73,24</b>	<b>233,91</b>	<b>1878</b>	
<b>День 10</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							



<b>Завтрак</b>	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	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>601</b>	<b>20,66</b>	<b>16,37</b>	<b>80,36</b>	<b>547,2</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Завтрак</b>	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	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>645</b>	<b>22,96</b>	<b>17,85</b>	<b>92,54</b>	<b>627,7</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Обед</b>	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	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>872</b>	<b>27,35</b>	<b>23,18</b>	<b>112,69</b>	<b>774,1</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Обед</b>	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	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>945</b>	<b>33,16</b>	<b>29,26</b>	<b>124,92</b>	<b>902,5</b>	
<b>Полдник</b>	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
<b>Итого за полдник:</b>		<b>275</b>	<b>9,04</b>	<b>8,035</b>	<b>51,56</b>	<b>314,6</b>	
<b>Итого за день 10. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>57,05</b>	<b>47,585</b>	<b>244,61</b>	<b>1635,9</b>	
<b>Итого за день 10. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>65,16</b>	<b>55,145</b>	<b>269,02</b>	<b>1844,8</b>	
<b>Среднее значение за период по завтракам 7-11 лет</b>			<b>22,8935</b>	<b>23,919</b>	<b>83,332</b>	<b>604,41</b>	
<b>Среднее значение за период по обедам 7-11 лет</b>			<b>26,9687</b>	<b>26,763</b>	<b>101,931</b>	<b>759,336</b>	
<b>Среднее значение за период по полдникам 7-11 лет</b>			<b>7,204</b>	<b>12,0695</b>	<b>54,389</b>	<b>353,69</b>	
<b>Среднее значение за период по завтракам 12 лет и старше</b>			<b>24,511</b>	<b>39,628</b>	<b>89,802</b>	<b>651,51</b>	
<b>Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше</b>			<b>30,31355556</b>	<b>30,78889</b>	<b>109,657778</b>	<b>842,028889</b>	
<b>Среднее значение за период по полдникам 12 лет и старше</b>			<b>7,204</b>	<b>12,0695</b>	<b>54,389</b>	<b>353,69</b>	