

«Согласовано»

Директор

"16" мая 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	Сыр в индивидуальной упаковке	2 шт	10,12	3,74	1,8	112	
	Каша молочная рисовая вязкая на молоке (крупа рисовая, молоко, сахар, соль йод.)	180/5	5,09	6,07	35,47	217	898
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
	Яблоко св	180	0,49	0,49	12,15	58	
Итого за завтрак:		595	15,75	10,32	58,52	424	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Сыр в индивидуальной упаковке	2 шт	10,12	3,74	1,8	112	
	Каша молочная рисовая вязкая на молоке (крупа рисовая, молоко, сахар, соль йод.)	200/10	6,02	6,87	36,22	219,3	898
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
	Яблоко св	180	0,49	0,49	12,15	58	
Итого за завтрак:		649	16,68	11,12	59,27	426,3	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Суп картофельный, с фаршем (говядина, картофель, морковь, лук репч., масло подсолн., соль йод.)	15/250	6,56	5,99	18,06	152	698
	Фрикадельки мясные (говядина, свинина, хлеб пшен., молоко, масло раст., лук репч., мука пшен., соль йод.)	70	9,72	16,28	9,34	239,06	1057

Обед	Гарнир Забава (крупа рисовая, крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	150	6,6	5,4	41,5	241	310
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
	Яблоко св	100	0,4	0,4	9,8	47	
Итого за обед:		908	23,33	28,09	87,8	716,06	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Суп картофельный, с фаршем (говядина, картофель, морковь, лук репч., масло подсолн., соль йод.)	15/250	6,56	5,99	18,06	152	698
	Фрикадельки мясные (говядина, свинина. хлеб пшен., молоко, масло раст., лук репч., мука пшен., соль йод.)	75	9,946	17,8	10,4	241,6	1057
	Гарнир Забава (крупа рисовая, крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	150	6,6	5,4	41,5	241	310
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
	Яблоко св	138	0,55	0,55	13,52	64,86	
Итого за обед:		990	23,706	29,76	92,58	736,46	
Итого за день 1. Возрастная категория: 7-11 лет			39,08	38,41	146,32	1140,06	
Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше			40,386	40,88	151,85	1162,76	
День 2							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Закуска порционная (огурцы свежие)	44	0,315	0,045	0,855	4,95	982
	Рыба отварная (горбуша, соль йод.)	75	18,16	5,38	0,27	122	501
	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
Итого за завтрак:		529	17,75	16,92	80,37	580,5	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Закуска порционная (огурцы свежие)	60	0,42	0,06	1,14	6,6	982
	Рыба отварная (горбуша, соль йод.)	90	18,16	5,38	0,27	122	501
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	180	3,93	5,03	21,2	158,4	371
	Чай с медом (чай, мед)	200/20	0,34	0,04	14,6	60,4	977
Итого за завтрак:		550	21,53	17,97	95,41	635	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	100	0,7	0,1	1,9	11	982

	Щи из свежей капусты со сметаной (картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод, сметана.)	250/10	2,01	6,07	8,66	107	197
	Плов из говядины с овощами (говядина, крупа рисовая, морковь, лук репч., томат, масло подсолн., соль йодир)	40/145	16,42	24,89	37,83	471,23	523
	Чай с молоком (чай, молоко)	190	1,47	1,38	2,06	26	603
Итого за обед:		739	20,6	32,44	50,45	615,23	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	100	0,7	0,1	1,9	11	982
	Щи из свежей капусты со сметаной (картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод, сметана.)	250/10	2,01	6,07	8,66	107	197
	Плов из говядины с овощами (говядина, крупа рисовая, морковь, лук репч., томат, масло подсолн., соль йодир)	45/155	17,02	26,89	40,83	473,49	523
	Чай с молоком (чай, молоко)	190	1,47	1,38	2,06	26	603
Итого за обед:		825	24,95	33,84	101,24	821,99	
Итого за день 2. Возрастная категория: 7-11 лет			38,35	49,36	130,82	1195,73	
Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше			46,48	51,81	196,65	1456,99	
День 3							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Яйцо вареное	1 шт.	4,7	4,04	0,25	56,5	776
	Сыр порциями	32	7,42	9,44	0	116	982
	Каша молочная Дружба на молоке с маслом (крупа рисовая, крупа пшенная, молоко, сахар-песок., соль йод., масло слив.)	160/6	4,93	6,6	26,3	184	47
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,55	1,45	2,17	29	603
	Яблоко	111	0,44	0,44	10,87	52	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	0	0	24	91	-
Итого за завтрак:		749	16,022	30,208	75,37	581,55	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Яйцо вареное	1 шт.	4,7	4,04	0,25	56,5	776
	Сыр порциями	35	8,25	10,04	0	117,4	982
	Каша молочная Дружба на молоке с маслом (крупа рисовая, крупа пшенная, молоко, сахар-песок., соль йод., масло слив.)	180/6	5,19	7,16	27,34	186,3	47
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,55	1,45	2,17	29	603
	Яблоко	111	0,44	0,44	10,87	52	-

	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	0	0	24	91	-
Итого за завтрак:		773	17,42	31,75	76,57	609,02	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	14	982
	Солянка по-домашнему (говядина, колбаса вар, колбаса копченая, картофель, огурцы соленые, томат паста, лук репч., соль йод.)	15/250	3,74	6,44	9,69	123	145
	Рыба отварная с маслом (горбуша, соль йод., масло слив.)	70/3	10,87	10,45	10,64	197	744
	Картофель отварной (картофель, масло слив., соль йод.)	150	2,75	3,45	22,06	141,59	313
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,4	0,8	25,5	105	435
Итого за обед:		822	22,06	22,45	93,59	689,5	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	24	982
	Солянка по-домашнему (говядина, колбаса вар, колбаса копченая, картофель, огурцы соленые, томат паста, лук репч., соль йод.)	15/250	3,74	6,44	9,69	123	145
	Рыба отварная с маслом (горбуша, соль йод., масло слив.)	75/3	18,18	7,55	0,31	142	501
	Картофель отварной (картофель, масло слив., соль йод.)	190	3,86	5,23	30,13	182,4	313
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
Итого за обед:		908	22,03	23,69	104,51	752,9	
Итого за день 3. Возрастная категория: 7-11 лет			42,603	60,558	159,58	1185,95	
Итого за день 3. Возрастная категория: 12 лет и старше			47,995	66,53	168,83	1237,02	
День 4							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Закуска порционная (горошек консервированный)	20	0,62	0,04	1,3	8	1007
	Сосиски отварные	80	8,8	19,12	0,32	208	636
	Картофель отварной (картофель, масло слив., соль йод.)	140	2,67	3,61	20,82	126	313
	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	200	0,382	0,138	15,48	64	667a
Итого за завтрак:		440	32,53	18,33	73,92	570,87	
Возрастная категория: 12 лет и старше							

Завтрак	Закуска порционная (горошек консервированный)	20	0,62	0,04	1,3	8	1007
	Сосиски отварные	80	8,8	19,12	0,32	208	636
	Картофель отварной (картофель, масло слив., соль йод.)	190	3,86	5,23	30,13	182,4	313
	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	200	0,382	0,138	15,48	64	667a
Итого за завтрак:		490	34,01	21,14	103,48	634,14	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	24	982
	Суп картофельный с бобовыми, с фаршем (фарш говяж., картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст)	15/250	9,24	8,32	17,79	183	157
	Индейка тушеная с луком (филе индейки, масло слив., лук репч., томат паста, соль йод.) 50/50	100	13,27	16,9	0,76	207	975
	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	4,9	4,9	21,62	161,4	676
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,55	1,45	2,17	29	603
Итого за обед:		841	26,581	30,35	84,21	604,4	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	24	982
	Суп картофельный с бобовыми, с фаршем (фарш говяж., картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст)	15/250	9,24	8,32	17,79	183	157
	Индейка тушеная с луком (филе индейки, масло слив., лук репч., томат паста, соль йод.) 55/55	110	14,46	18,64	0,88	229	975
	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	5,3	5,3	23,4	163	676
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,55	1,45	2,17	29	603
Итого за обед:		881	30,575	34,78	92,26	628	
Итого за день 4. Возрастная категория: 7-11 лет			59,111	48,68	158,13	1175,27	
Итого за день 4. Возрастная категория: 12 лет и старше			64,585	55,92	195,74	1262,14	
День 5							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Курица тушеная (филе куриной грудки, мало подсолнечное, лук репчатый, моль йодированная)	40/40	10,37	12,05	0,59	152	

	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	4,4	4,4	19,5	136	676
	Напиток из облепихи протертой с сахаром (облепиха, протертая с сахаром, сахар-песок)	200	0,26	1,18	19,8	91	904
	Яблоко	122	0,5	0,5	12,44	59	-
Итого за завтрак:		517	18,03	19,38	59,94	487,8	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Курица тушеная (филе куриной грудки, мало подсолнечное, лук репчатый, моль йодированная)	50/50	12,17	13,4	0,76	154,3	
	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	4,4	4,4	19,5	138,2	676
	Напиток из облепихи протертой с сахаром (облепиха, протертая с сахаром, сахар-песок)	200	0,26	1,18	19,8	91	904
	Яблоко	122	0,5	0,5	12,44	59	-
Итого за завтрак		550	18,87	20,3	65,48	543	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	14	982
	Суп картофельный, с фаршем (говядина, картофель, морковь, лук репч., масло подсолн., соль йод.)	15/250	6,56	5,99	18,06	152	698
	Рыба отварная с маслом (горбуша, соль йод., масло слив.)	75/3	18,18	7,55	0,31	142	501
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	150	3,07	5,32	24,05	154,3	371
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
Итого за обед:		757	28,52	19	53,8	345	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	24	982
	Суп картофельный, с фаршем (говядина, картофель, морковь, лук репч., масло подсолн., соль йод.)	15/250	6,56	5,99	18,06	152	698
	Рыба отварная с маслом (горбуша, соль йод., масло слив.)	75/3	18,18	7,55	0,31	142	501
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	180	3,67	5,32	24,05	158	371
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
Итого за обед:		827	29,56	19,08	55,32	513	
Итого за день 5. Возрастная категория: 7-11 лет			46,55	38,38	113,74	832,8	
Итого за день 5. Возрастная категория: 12 лет и старше			48,43	39,38	120,8	1056	

День 6							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Яйцо вареное	1 шт.	4,7	4,04	0,25	56,5	776
	Сыр порциями	17	3,7	4,72	39,44	58	982
	Каша молочная рисовая с маслом (крупа рисовая, молоко, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	170/5	4,81	6,34	33,51	210	898
	Чай с вареньем (чай, варенье)	200/20	0,3	0,08	12,8	53,3	621
	Фруктовый десерт	1/100	0,68	0	17,5	60	
Итого за завтрак:		538	14,318	18,47	78,48	547,5	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Яйцо вареное	1 шт.	4,7	4,04	0,25	56,5	776
	Сыр порциями	18	3,7	4,72	39,44	59,3	982
	Каша молочная рисовая с маслом (крупа рисовая, молоко, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	200/5	5,34	6,98	35,01	218,7	898
	Чай с вареньем (чай, варенье)	200/20	0,3	0,08	12,8	53,3	621
	Фруктовый десерт	1/100	0,68	0	17,5	60	
Итого за завтрак:		558	15,48	26,9	81,19	638,9	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционная (кукуруза консервированная)	100	1,6	0,4	14,3	69	984
	Суп картофельный с курицей (грудка кур, картофель, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит.)	20/250	2,85	8,12	12,49	157	983
	Индейка тушеная с луком (филе индейки, масло слив., лук репч., томат паста, соль йод.) 50/55	105	9,62	15,62	1,09	229	975
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	130	7,42	5,3	35,9	212,16	632
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
	Итого за обед:		825	24,153	28,018	100,99	747,25
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционная (кукуруза консервированная)	100	1,6	0,4	14,3	69	984
	Суп картофельный с курицей (грудка кур, картофель, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит.)	20/250	2,85	8,12	12,49	157	983
	Индейка тушеная с луком (филе индейки, масло слив., лук репч., томат паста, соль йод.) 50/55	105	9,62	15,62	1,09	229	975
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	8,2	5,3	35,9	224,6	632
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
	Итого за обед:		825	28,476	32,146	116,47	873,13

Итого за день 6. Возрастная категория: 7-11 лет			38,471	46,488	179,47	1294,75	
Итого за день 6. Возрастная категория: 12 лет и старше			43,956	59,046	197,66	1512,03	
День 7							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	14	982
	Тефтели мясные I вариант с соусом красным осн (мясо говядина, хлеб, лук, масло растит, мука, томат, соль)	90/35	7,83	13,62	10,72	190,17	18
	Перловка с овощами (крупа перловая, морковь, лук репч., масло растит., томат.паста, масло слив., соль йодир.)	150	1,46	0,22	3,91	286,14	309
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
Итого за завтрак:		584	14,22	18,67	80,91	552,5	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Закуска порционная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	24	982
	Тефтели мясные I вариант с соусом красным осн (мясо говядина, хлеб, лук, масло растит, мука, томат, соль)	90/35	7,83	13,62	10,72	190,17	18
	Перловка с овощами (крупа перловая, морковь, лук репч., масло растит., томат.паста, масло слив., соль йодир.)	180	1,46	0,22	3,91	299,6	309
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
Итого за завтрак:		615	14,82	19,47	85,6	580,9	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	60	0,42	0,06	1,14	6,6	982
	Уха Рыбацкая (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	15/250	4,18	8,42	16,23	157,5	17
	Котлеты из индейки с маслом (филе индейки, хлеб пшен., масло слив., соль йод..)	65/7	11,8	11,85	10,95	175,87	973
	Рис с овощами (крупа рисовая, масло раст., масло сл, морковь, лук, соль йод.)	150	3,25	20,9	41,88	381,71	629
	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	200	0,382	0,13	15,48	64	667a
Итого за обед:		841	25,9	26	89,85	709,59	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	100	0,7	0,1	1,9	11	982

	Уха Рыбацкая (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	15/250	4,18	8,42	16,23	157,5	17
	Котлеты из индейки с маслом (филе индейки, хлеб пшен., масло слив., соль йод.)	65/7	11,8	11,85	10,95	175,87	973
	Рис с овощами (крупа рисовая, масло раст., масло сл, морковь, лук, соль йод.)	180	4,15	20,9	44,38	384,1	629
	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	200	0,382	0,13	15,48	64	667а
Итого за обед:		938	29,13	28,69	102,13	795,71	
Итого за день 7. Возрастная категория: 7-11 лет			40,12	44,67	170,76	1262,09	
Итого за день 7. Возрастная категория: 12 лет и старше			43,95	48,16	187,73	1376,61	
День 8							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Каша молочная Улыбка (крупа рисовая, группа овсяная Геркулес, молоко сгущенное, .соль йод.)	170	5,82	3,92	43,18	221,3	1054
	Бутерброд с маслом (масло сл, хлеб)	45931	1,95	7,5	12,88	128,6	868
	Яблоко	149	0,59	0,59	14,6	70	183
	Чай с молоком (чай, молоко)	50/150	1,55	1,45	2,17	29	603
Итого за завтрак:		525	25,54	23,39	92,64	615,9	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Каша молочная Улыбка (крупа рисовая, группа овсяная Геркулес, молоко сгущенное, .соль йод.)	200/2	6,87	5,89	50,89	284,1	1054
	Бутерброд с маслом (масло сл, хлеб)	47392	2,25	7,54	14,92	138,6	868
	Яблоко	149	0,59	0,59	14,6	70	183
	Чай с молоком (чай, молоко)	50/150	1,55	1,45	2,17	29	603
Итого за завтрак:		561	26,89	25,4	102,39	708,7	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	14	982
	Щи из свежей капусты со сметаной (картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод, сметана.)	250/10	2,01	6,07	8,66	116	197
	Мясо тушеное (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	40/40	11,47	11,25	2,42	196	1036
	Картофель отварной (картофель, масло слив., соль йод.)	150	3,24	4,39	25,28	154	313
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
Итого за обед:		899	38,07	42,66	108,18	826,3	
Возрастная категория: 12 лет и старше							

Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	24	982
	Щи из свежей капусты со сметаной (картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод, сметана.)	250/10	2,01	6,07	8,66	116	197
	Мясо тушеное (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	40/40	11,47	11,25	2,42	196	1036
	Картофель отварной (картофель, масло слив., соль йод.)	190	3,86	5,23	30,13	182,4	313
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
Итого за обед:		993	43,36	48,69	119,54	952	
Итого за день 8. Возрастная категория: 7-11 лет			63,61	66,05	200,82	1442,2	
Итого за день 8. Возрастная категория: 12 лет и старше			70,25	74,09	221,93	1660,7	
День 9							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Каша молочная Боярская (пшено, молоко 3,2%, изюм, соль йод., масло слив.)	150	6,46	14,13	45,25	273,7	527
	Сыр порциями	26	8,58	10,9	0	134	982
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
	Яблоки свежие	166	0,4	0,4	9,8	78	-
Итого за завтрак:		645	20,43	16,4	89,52	522,7	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Каша молочная Боярская (пшено, молоко 3,2%, изюм, соль йод., масло слив.)	180	6,46	14,13	45,25	296,9	527
	Сыр порциями	32	7,42	9,44	0	116	982
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
	Яблоки свежие	170	0,4	0,4	9,8	81	-
Итого за завтрак:		689	14,33	17,88	101,7	530,9	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	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
	Индейка тушеная с луком (филе индейки, масло слив., лук репч., томат паста, соль йод.) 55/55	110	9,62	15,62	1,09	229	975
	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	8,2	5,3	35,9	224,6	632
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
	Яблоки свежие	125	0,48	0,48	11,76	59	-
Итого за обед:		780	17,9	25,61	101,07	710,6	
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	6,01	8,29	15,76	161	1000
	Индейка тушеная с луком (филе индейки, масло слив., лук репч., томат паста, соль йод.) 55/55	110	9,62	15,62	1,09	229	975
	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	4,3	5,7	43,7	163	676
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
	Яблоки свежие	125	0,48	0,48	11,76	59	-
Итого за обед:		856	18,65	26,64	108,61	763,52	
Итого за день 9. Возрастная категория: 7-11 лет			38,33	42,01	190,59	1233,3	
Итого за день 9. Возрастная категория: 12 лет и старше			32,98	44,52	210,31	1294,42	
День 10							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Рыба отварная (горбуша, соль йод..)	60	14,5	4,3	0,21	97	501
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	150	3,06	4,43	20,04	132	371
	Чай с молоком (чай, молоко)	180	1,55	1,45	2,17	29	603
	Яблоко	102	0,67	0,67	16,46	48	
Итого за завтрак:		492	20,05	16,35	86,97	556,2	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Рыба отварная (горбуша, соль йод..)	80	16,5	4,93	0,33	99,4	501
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	150	3,06	4,43	20,04	132	371
	Чай с молоком (чай, молоко)	180	1,55	1,45	2,17	29	603
	Яблоко	102	0,67	0,67	16,46	48	
Итого за завтрак:		512	21,68	17,74	94,56	615,7	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Рассольник Домашний с фаршем, (говядина, капуста свеж., картофель, моркорвь, лук репч., томат паста, масло подсолн., огурцы солен., соль йод.)	15/250	6,4	8,43	14,37	159	149
	Гречневая запеканка с индейкой с маслом (филе индейки, крупа гречневая, масло подсолн., морковь, лук репч., молоко, яйцо, соль йод., масло слив.)	150/5	19,4	24,4	21,1	382	980
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
	Яблоко	132	0,48	0,48	13,27	59,1	

Итого за обед:		897	22,91	32,6	89,41	637,1	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Рассольник Домашний с фаршем, (говядина, капуста свеж,картофель, морковвь, лук репч., томат паста, масло подсолн., огурцы солен., соль йод.)	15/250	6,4	8,43	14,37	159	149
	Гречневая запеканка с индейкой с маслом (филе индейки, крупа гречневая, масло подсолн., морковь, лук репч., молоко, яйцо, соль йод., масло слив.)	180/5	21,4	25,8	23,15	384,7	980
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	62	
Итого за обед:		782	33,16	29,26	124,92	683,7	
Итого за день 10. Возрастная категория: 7-11 лет			42,96	48,95	176,38	1193,3	
Итого за день 10. Возрастная категория: 12 лет и старше			54,84	47	219,48	1299,4	
Среднее значение за период по завтракам 7-11 лет			19,599	22,8998	120,45	495,172	
Среднее значение за период по обедам 7-11 лет			25,0024	28,7218	85,935	660,103	
Среднее значение за период по завтракам 12 лет и старше			16,77	18,853	76,217	528,842	
Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше			28,3597	30,6576	101,758	752,041	