

«Согласовано»
Директор

30 сентября 2021г.



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

«Утверждаю»

Генеральный директор
МКП «Городской комбинат
Школьного питания»
Шахова А.М.



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Закуска порционная (помидоры свежие)	50	0,55	0,1	1,9	12	982
	Биточки особые с маслом (говядина, свинина, молоко, сухари панир., масло раст., масло сл)	75/5	11,8	18	10,6	252,6	555
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	150	3	4,4	20	132,3	371
	Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар, лимон.кислота, аскорб. кислота)	200	0,57	0,07	24	99	611
	Хлеб пшеничный йодированный	45	3,37	0,45	22,95	112	-
	Яблоко свежее	171	0,6	0,6	15,7	80	-
Итого за завтрак:		696	19,89	23,62	95,15	687,9	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Закуска порционная (помидоры свежие)	75	0,825	0,15	2,85	18	982
	Биточки особые с маслом (говядина, свинина, молоко, сухари панир., масло раст., масло сл)	75/5	11,8	18	10,6	252,6	555
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	180	3,6	5,3	24	158,3	371
	Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар, лимон.кислота, аскорб.)	200	0,57	0,07	24	99	611
	Хлеб пшеничный йодированный	46	3,45	0,46	23,46	115	-

	Яблоко свежее	171	0,6	0,6	15,7	80	
Итого за завтрак:		752	20,845	24,58	100,61	722,9	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	60	0,42	0,06	1,14	6,6	982
	Борщ из свежей капусты с картофелем, с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	30/250	10,3	11,3	12,7	194,3	165/998
	Фрикадельки рыбные с маслом (горбуша, хлеб пшен., яйцо, лук репч., соль йод., масло раст., масло слив.)	85/5	12,2	7,5	6	141	651
	Гарнир «Овощной калейдоскоп» (морковь, лук репч., масло подсолн., кукуруза, горошек, крупа рисовая, соль йод.)	150	3,33	10,99	25,91	215,9	293
	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	200	0,38	0,13	18,2	75	667
	Хлеб пшеничный йодированный	39	2,9	0,39	19,8	97,5	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	58,5	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	0	0	24	91	-
Итого за обед:		1039	31,51	30,73	119,63	879,8	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	100	0,7	0,1	1,9	11	982
	Борщ из свежей капусты с картофелем, с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	30/250	10,3	11,3	12,7	194,3	165/998
	Фрикадельки рыбные с маслом (горбуша, хлеб пшен., яйцо, лук репч., соль йод., масло раст., масло слив.)	100/5	14,4	8,2	7	160	651
	Гарнир «Овощной калейдоскоп» (морковь, лук репч., масло подсолн., кукуруза, горошек, крупа рисовая, соль йод.)	200	4,4	14,6	34,5	288	293

	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	200	0,38	0,13	18,2	75	667
	Хлеб пшеничный йодированный	43	3,2	0,43	21,9	107,5	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,5	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	0	0	24	91	-
Итого за обед:		1158	35,36	35,12	132,08	985,3	
Полдник	Коржик Загорский (мука пшен., масло слив., яйцо, молоко, соль йод.)	75	4,2	5,9	39,3	227	414
	Чай с медом и яблоком (чай, сахар-песок, мед, яблоки)	200/10	0,3	0,08	12,7	53,1	705
Итого за полдник:		285	4,5	5,98	52	280,1	
Итого за день 1. Возрастная категория: 7-11 лет			55,9	60,33	266,78	1847,8	
Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше			60,705	65,68	284,69	1988,3	
День 2							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшеничный)	15/40	6,48	4,82	20,4	154	868
	Террин из горбуши с маслом (горбуша, молоко 3,2%, яйцо, масло сл)	75/10	14,2	14,9	1,73	198,6	995
	Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	150	3,6	4,7	36,4	203	552
	Чай с вареньем (чай, варенье)	200/20	0,3	0,08	12,84	53,38	621
	Яблоки	174	0,69	0,69	17,05	81	-
Итого за завтрак:		684	25,27	25,19	88,42	689,98	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшеничный)	15/40	6,48	4,82	20,4	154	868
	Террин из горбуши с маслом (горбуша, молоко 3,2%, яйцо, масло сл)	80/10	15,24	15,469	1,83	207	995
	Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	180	4,3	5,7	43,7	243,8	552
	Чай с вареньем (чай, варенье)	200	0,3	0,08	12,84	53,38	621

	Яблоки	187	0,74	0,74	18,32	87	
Итого за завтрак:		712	27,06	26,809	97,09	745,18	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат. паста, чеснок, соль йодир.)	30/250	10,2	11,6	15,7	209	1000/998
	Котлета Незайка с соусом (говядина, свинина, молоко, хлеб пш.йодир., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс. соль йдир.) 70/30	100	9,8	16,1	8,7	219,3	1025
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир.)	150	5,3	3,93	32,73	187,5	307
	Кисель детский «Витошка» (кисель из концентрата)	200	0	0	24	95	902
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
	Яблоко свежее	150	0,6	0,6	14,7	70,5	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	0	0	24	91	-
Итого за обед:		1130	30,13	32,89	147,01	986,3	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат. паста, чеснок, соль йодир.)	30/250	10,2	11,6	15,7	209	1000/998
	Котлета Незайка с соусом (говядина, свинина, молоко, хлеб пш.йодир., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс. соль йдир.) 100/30	130	13,7	22,6	11,7	305,5	1025
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир.)	180	6,36	4,71	39,28	225	307
	Кисель детский «Витошка» (кисель из концентрата)	200	0	0	24	95	902

	Хлеб пшеничный йодированный	44	2,25	0,3	15,3	75	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
	Яблоко свежее	160	0,6	0,6	15,6	75,2	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	0	0	24	91	-
Итого за обед:		1214	35,09	40,17	157,46	1114,7	
Полдник	Плюшка "Эстонская" с сыром (тесто сдобное дрожжевое, сыр, масло слив.)	75	8,4	11,7	28,4	253	328
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
Итого за полдник:		275	8,45	11,72	37,5	290	
Итого за день 2. Возрастная категория: 7-11 лет			63,85	69,8	272,93	1966,28	
Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше			70,6	78,699	292,05	2149,88	
День 3							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Каша молочная Боярская (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, изюм, соль йод., масло слив.)	180	7,44	15,87	38,37	326	527
	Бутерброд с сыром (сыр Российский, хлеб пшеничн.)	20/30	6,89	6,2	15,3	147,8	1017
	Напиток кофейный Школьный (кофейный напиток, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,74	1,76	16,6	89	987
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	0	0	24	91	-
	Яблоко свежее	183	0,73	0,73	17,93	86	-
Итого за завтрак:		813	16,8	24,56	112,2	739,8	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Каша молочная Боярская (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, изюм, соль йод., масло слив.)	200	8,27	17,63	42,63	362	527
	Бутерброд с сыром (сыр Российский, хлеб пшеничн.)	20/30	6,89	6,2	15,3	147,8	1017

	Напиток кофейный Школьный (кофейный напиток, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,74	1,7	16,6	89	987
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	0	0	24	91	-
	Яблоко свежее	199	0,79	0,79	19,5	93,5	
Итого за завтрак:		849	17,69	26,32	118	783,3	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	60	0,42	0,06	1,14	6,6	982
	Щи из свежей капусты с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	20/250	7,348	9,07	8,3	144	197/998
	Котлета Мечта с соусом (минтай, свинина, хлеб пш, молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., соус белый основной) 80/30	110	11,21	14,04	10,34	212	1029
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	150	3,06	4,4	20,04	132	371
	Чай с лимоном (чай, сахар-песок, лимон)	200/4	0,05	0,02	9,1	56	432
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,62	0,35	17,85	87,5	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
	Яблоко	186	0,74	0,74	18,2	87	
Итого за обед:		1035	27,428	29,04	96,85	764,1	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	100	0,7	0,1	1,9	11	982
	Щи из свежей капусты с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	20/250	7,348	9,07	8,3	144	197/998
	Котлета Мечта с соусом (минтай, свинина, хлеб пш, молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., соус белый основной) 100/30	130	13,97	17,27	12,67	262	1029

	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	180	3,6	5,3	24,05	158	371
	Чай с лимоном (чай, сахар-песок, лимон)	200/4	0,05	0,02	9,1	56	432
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	100	-
	Хлеб ржаной	30	2,97	0,54	17,82	59	-
	Яблоко	193	0,77	0,77	18,91	90	
Итого за обед:		1147	32,408	33,47	113,15	880	
Полдник	Булочка Неженка (мука пш., сахар-песок, масло слив., молоко, дрожжи прес., соль йодир., молоко сгущ. вар.)	75	5,8	5,5	44,4	251,7	324
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,55	1,45	2,17	28	603
Итого за полдник:		275	7,35	6,95	46,57	279,7	
Итого за день 3. Возрастная категория: 7-11 лет			51,578	60,55	255,62	1783,6	
Итого за день 3. Возрастная категория: 12 лет и старше			57,448	66,74	277,72	1943	
День 4							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Фрикадельки Удинские (говядина, молоко, лук репч., яйцо)	60	13,199	10,79	1,89	157	224
	Перловка с овощами (крупа перловая, морковь, лук репч., масло растит., томат.паста, масло слив., соль йодир.)	150	4,3	15	29	269,7	309
	Компот из изюма с витамином С (изюм, сахар-песок, лимон.кислота)	200	0,4	0,08	25,5	105	435
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	-
	Яблоко свежее	170	0,6	0,6	14,8	71	-
Итого за завтрак:		610	20,749	26,77	86,49	677,7	

Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Фрикадельки Удинские (говядина, молоко, лук репч., яйцо)	60	13,199	10,79	1,89	157	224
	Перловка с овощами (крупа перловая, морковь, лук репч., масло растит., томат.паста, масло слив., соль йодир.)	180	5,24	18,09	34,97	323,7	309
	Компот из изюма с витамином С (изюм, сахар-песок, лимон.кислота)	200	0,4	0,08	25,5	105	435
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	100	-
	Яблоко свежее	187	0,748	0,74	18,32	87	-
Итого за завтрак:		667	22,587	30,1	101,08	772,7	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	14,4	982
	Рассольник Ленинградский с фаршем (говядина, крупа перловая, картофель, морковь, лук репч., томат паста, масло подсолн., огурцы солен., соль йод.)	15/250	6,43	8,45	16,21	166	167/998
	Сосиски молочные отварные с маслом (сосиски молочные, масло слив.)	100/7	11,05	28,97	0,491	372	636
	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	611
	Хлеб пшеничный йодированный	39	2,8	0,38	19,3	95	-
	Хлеб ржаной	30	2,97	0,54	17,82	59	-
Итого за обед:		851	29,73	42,43	112,801	992,4	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	24	982

	Рассольник Ленинградский с фаршем (говядина, крупа перловая, картофель, морковь, лук репч., томат паста, масло подсолн., огурцы солен., соль йод.)	15/250	6,43	8,45	16,21	166	167/998
	Сосиски молочные отварные с маслом (сосиски молочные, масло слив.)	100/7	11,05	28,97	0,491	372	636
	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	31	2,32	0,31	15,81	78	-
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,24	7,9	39	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	0	0	24	91	-
Итого за обед:		1103	29,07	42,94	131,411	1094,36	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Полдник	Рогалик сладкий повидлом и изюмом (мука, молоко, масло слив., сахар, дрожжи прес., яйцо, повидло, изюм, масло подсолн.)	75	4,69	6,9	39,59	239	710
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	0	0	24	91	-
Итого за полдник:		275	5,6	5,6	69,6	347	
Итого за день 4. Возрастная категория: 7-11 лет			56,079	74,8	268,891	2017,1	
Итого за день 4. Возрастная категория: 12 лет и старше			57,257	78,64	302,091	2214,06	
День 5							
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)	130/25	27,56	11,23	33,33	344	342
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	-
	Чай без сахара	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
	Яблоко	195	0,78	0,78	19,11	91,6	
Итого за завтрак:		580	30,78	12,35	67,77	511,93	
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)	140/30	29,9	12,36	37,61	381	342
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	-
	Чай без сахара	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
	Яблоко	195	0,78	0,78	19,11	91,6	
Итого за завтрак:		595	33,12	13,48	72,05	548,93	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Уха Рыбачья (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	15/250	4,18	8,42	16,23	157,5	17
	Плов из говядины с овощами (говядина, крупа рисовая, морковь, лук репч., томат, масло подсолн., соль йодир)	40/140	15,19	24,14	36,86	425,5	523
	Компот из свежих груш с витамином С (груши, сахар-песок, аскорбиновая кислота)	200	0,15	0,11	18,28	74,7	692
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
	Яблоко	144	0,57	0,57	14,11	67	-
Итого за обед:		839	24,32	33,9	112,66	838,7	
Возрастная категория: 12 лет и старше							

Обед	Уха Рыбацкая (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	15/250	4,18	8,42	16,23	157,5	17
	Плов из говядины с овощами (говядина, крупа рисовая, морковь, лук репч., томат, масло подсолн., соль йодир)	50/150	18,25	27,46	39,5	478,2	523
	Компот из свежих груш с витамином С (груши, сахар-песок, аскорбиновая кислота)	200	0,15	0,11	18,28	74,7	692
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	100	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
	Яблоко	171	0,684	0,684	16,75	80,3	-
Итого за обед:		896	28,244	37,434	123,04	929,7	
Полдник	Пирог песочный Домашний (мука ,яйцо, масло слив., сахар-песок, повидло)	80	4,57	11,61	46,9	310	525
	Молоко питьевое	200	5,8	6,4	9,4	120	997
Итого за полдник:		280	10,37	18,01	56,3	430	
Итого за день 5. Возрастная категория: 7-11 лет			65,47	64,26	236,73	1780,63	
Итого за день 5. Возрастная категория: 12 лет и старше			71,734	68,924	251,39	1908,63	
День 6							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Закуска порционная (огурцы свежие)	30	0,21	0,03	0,57	3,3	982
	Сеченники Посольские с маслом (минтай, хлеб, лук репч., масло раст., молоко, яйцо, мука пшен., соль йод., масло слив.)	75/5	11,25	14,34	6,43	199,8	252
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	150	3,06	4,4	20,04	132	371

	Чай с медом (чай, мед)	200/20	0,34	0,04	14,6	60,4	977
	Хлеб пшеничный йодированный	31	2,3	0,31	15,8	77,5	-
	Яблоко свежее	197	0,78	0,78	19,3	92	-
Итого за завтрак:		708	17,94	19,9	76,74	565	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Закуска порционная (огурцы свежие)	50	0,35	0,05	0,95	5,5	982
	Сеченники Посольские с маслом (минтай, хлеб, лук репч., масло раст., молоко, яйцо, мука пшен., соль йод., масло слив.)	75/5	11,25	14,34	6,43	199,8	252
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	180	3,6	5,3	24,05	158	371
	Чай с медом (чай, мед)	200/20	0,34	0,04	14,6	60,4	977
	Хлеб пшеничный йодированный	43	3,2	0,43	21,9	107,5	-
	Яблоко свежее	197	0,78	0,78	19,3	92	-
Итого за завтрак:		770	19,52	20,94	87,23	623,2	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Суп лапша-домашняя с фаршем (говядина, лапша домашн.Роллтон, лук репч., морковь, масло растит., соль йодир.)	15/250	6,8	8,4	13,4	157,5	694/998
	Фрикадельки Удинские с соусом (говядина, молоко, лук репч., яйцо, соус красный осн.) 60/30	90	13,44	11,91	3,68	175,7	224
	Гарнир Забава (крупа рисовая, крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	150	5,54	4,5	34,61	201	310
	Чай с лимоном (чай, сахар-песок, лимон)	200/4	0,05	0,02	9,1	56	432
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	100	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
	Яблоко свежее	182	0,72	0,72	17,83	85	-
Итого за обед:		951	31,53	26,31	110,9	814,2	

Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Суп лапша-домашняя с фаршем (говядина, лапша домашн Роллтон., лук репч., морковь, масло растит., соль йодир.)	15/250	6,8	8,4	13,4	157,5	694/998
	Фрикадельки Удинские с соусом (говядина, молоко, лук репч., яйцо, соус красн. осн.) 80/30	110	17,84	15,5	4,31	228,2	224
	Гарнир Забава (крупа рисовая, крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	180	6,6	5,4	41,5	241	310
	Чай с лимоном (чай, сахар-песок, лимон)	200/4	0,05	0,02	9,1	56	432
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	100	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
	Яблоко свежее	185	0,74	0,74	18,13	86	-
Итого за обед:		1004	37,01	30,82	118,72	907,7	
Полдник	Сочни с творогом (мука пш., яйцо, соль йод., сахар-песок, масло слив., творог, сметана)	75	8,3	9,3	29,1	234	646
	Чай черный	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
Итого за полдник:		275	8,49	9,34	29,13	235,33	
Итого за день 6. Возрастная категория: 7-11 лет			57,96	55,55	216,77	1614,53	
Итого за день 6. Возрастная категория: 12 лет и старше			65,02	61,1	235,08	1766,23	
День 7							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Закуска порционная (помидоры свежие)	30	0,33	0,06	1,14	7,2	982
	Сосиска отварная с маслом (сосиска молочная, масло слив.)	100/5	10,3	25,4	0,44	273	636

	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир.)	150	5,3	3,93	32,73	187,5	307
	Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая с витаминами, вода)	200	0	0	18,6	74	1014
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,6	0,35	17,8	87,5	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	0	0	24	91	-
Итого за завтрак:		720	18,53	29,74	94,71	720,2	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	14,4	982
	Сосиска отварная с маслом (сосиска молочная, масло слив.)	100/5	10,3	25,4	0,44	273	636
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир.)	180	6,3	4,7	39,2	225	307
	Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая с витаминами, вода)	200	0	0	18,6	74	1014
	Хлеб пшеничный йодированный	36	2,7	0,36	18,3	90	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	0	0	24	91	-
Итого за завтрак:		781	19,96	30,58	102,82	767,4	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Суп картофельный с бобовыми, с п/к колбасой (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., п/к колбаса)	15/250	7,2	10,6	18	197	157
	Бефстроганов (говядина, лук репч., масло растит., мука пш., сметана, соль йодир.) 40/50	90	12,3	18,1	5,1	233	551
	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	4,4	4,4	19,5	136	676
	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	200	0,38	0,13	18,2	75	667

	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
	Яблоко свежее	179	0,71	0,71	17,54	84	
Итого за обед:		934	29,22	34,6	105,52	839	
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)	15/250	7,2	10,6	18	197	157
	Бефстроганов (говядина, лук репч., масло растит., мука пш., сметана, соль йодир.) 50/50	100	15	20,3	5,1	264	551
	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	5,3	5,3	23,4	163	676
	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	200	0,38	0,13	18,2	75	667
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	100	-
	Хлеб ржаной	30	2,97	0,54	17,82	59	-
	Яблоко свежее	197	0,78	0,78	19,3	92	
Итого за обед:		1012	34,63	38,05	122,22	950	
Полдник	Пицца Дорожная (тесто сдобн, дрож, колбаса п/к, колбаса вар., т.паста, лук реп., масло рас., сметана, сыр, яйцо)	80	9,9	13,1	30	278	89
	Чай с вареньем (чай, варенье)	200/20	0,3	0,08	12,8	53	621
Итого за полдник:		300	6,1	9,33	81,9	356	
Итого за день 7. Возрастная категория: 7-11 лет			53,85	73,67	282,13	1915,2	
Итого за день 7. Возрастная категория: 12 лет и старше			60,69	77,96	306,94	2073,4	
День 8							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Яйцо вареное	1 шт.	4,7	4,04	0,25	56,5	776

	Каша молочная ячневая с маслом (крупа ячневая, молоко, сахар, соль йод., масло слив.)	160/5	5,5	5,8	28,78	189,8	516
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшен.)	25/40	9,52	7,75	24,73	191	868
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	2,36	2,23	16,8	96,7	986
	Груша	173	0,69	0,51	17,81	81,3	-
Итого за завтрак:		643	22,77	20,33	88,37	615,3	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Яйцо вареное	1 шт.	4,7	4,04	0,25	56,5	776
	Каша молочная ячневая с маслом (крупа ячневая, молоко, сахар, соль йод., масло слив.)	200/10	6,94	10,83	36,04	269,45	516
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшен.)	25/40	9,52	7,75	24,73	191	868
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	2,36	2,23	16,8	96,79	986
	Груша	172	0,58	0,4	14,9	68,1	-
Итого за завтрак:		687	24,1	25,25	92,72	681,84	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	14,4	982
	Суп картофельный с кукурузой (картофель, кукуруза конс., колбаса доктор, морковь, лук репч., соль йод., масло раст.)	250	4,5	9,5	12,3	154	156
	Хлебцы рыбные с соусом белым 70/30 (горбуша хлеб пш., молоко 3,2%, яйцо соль йод.,масло раст.)	100	13,19	7,21	5,92	141,3	1034
	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)	200	0,57	0,07	24	99	611
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	100	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39	-

	Яблоко свежее	176	0,7	0,7	17,24	82,72	-
Итого за обед:		996	27	22,67	110,1	762,42	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	24	982
	Суп картофельный с кукурузой (картофель, кукуруза конс., колбаса доктор, морковь, лук репч., соль йод., масло раст.)	250	4,5	9,5	12,3	154	156
	Хлебцы рыбные с соусом белым 80/30 (горбуша хлеб пш., молоко 3,2%, яйцо соль йод.,масло раст.)	120	14,77	8,15	4,85	151,8	1034
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	180	3,6	5,3	24	159	371
	Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон. кислота)	200	0,57	0,07	24	99	611
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	100	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39	-
	Яблоко свежее	210	0,8	0,8	20,5	98,7	-
Итого за обед:		1120	29,66	24,66	117,77	825,5	
Полдник	Булочка Настена (мука пшен., сахар-песок, яйца, дрожжи, масло сл., повидло)	75	5,1	5,4	41,7	237	338
	Молоко питьевое	200	5,8	6,4	9,4	120	997
Итого за полдник:		275	10,9	11,8	51,1	357	
Итого за день 8. Возрастная категория: 7-11 лет			60,67	54,8	249,57	1734,72	
Итого за день 8. Возрастная категория: 12 лет и старше			64,66	61,71	261,59	1864,34	
День 9							
Возрастная категория: 7-11 лет							

Завтрак	Каша молочная Улыбка с маслом (крупа рисовая, группа овсяная Геркулес, молоко, масло слив., сахар.соль йод.)	200/10	7,09	10,9	39,2	283,8	53
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб)	20/30	7,43	6,18	18,55	147,8	868
	Пудинг из творога (запеченный) со сгущенным молоком (творог 5%, сахар-песок, крупа манная, изюм, яйцо, масло раст., сухари паниров., сметан 15%, сгущенное молоко)	120/20	19,1	12,2	39,07	343,8	183
	Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая с витаминами для напитка Витошка)	200	0	0	18,6	74	1014
Итого за завтрак:		600	33,62	29,28	115,42	849,4	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Каша молочная Улыбка с маслом (крупа рисовая, группа овсяная Геркулес, молоко, масло слив., сахар.соль йод.)	200/10	7,09	10,9	39,2	283,8	53
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб)	20/30	7,43	6,18	18,55	147,8	868
	Пудинг из творога (запеченный) со сгущенным молоком (творог 5%, сахар-песок, крупа манная, изюм, яйцо, масло раст., сухари паниров., сметан 15%, сгущенное молоко)	135/22	21,5	13,78	43,68	385	-
	Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая с витаминами для напитка Витошка)	200	0	0	18,6	74	1014
Итого за завтрак:		617	36,02	30,86	120,03	890,6	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат. паста, чеснок, соль йодир.)	20/250	2,42	6,5	21,02	152,8	1000
	Биточки особые с соусом красным основным 70/30 (говядина, свинина, молоко, сухари панир., масло раст., соус красный осн.)	100	12,06	15,54	12,4	237,7	1035

	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	30	2,25	0,3	15,3	75	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
	Мандарин свежий	123	0,98	0,24	9,22	46,74	-
Итого за обед:		897	24,31	26,92	108,85	794,24	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат. паста, чеснок, соль йодир.)	20/250	3,02	8,19	26,28	191	1000
	Биточки особые с соусом красным основным 100/30 (говядина, свинина, молоко, сухари панир., масло раст., соус красный осн.)	130	16	20,35	15,94	310,9	1035
	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	30	2,25	0,3	15,3	75	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
	Мандарин свежий	118	0,94	0,23	8,85	44,84	
Итого за обед:		952	30,71	34,18	131,15	941,74	
Полдник	Рогалик сахарный (мука, сл.масло, яйцо, сахар-песок, сода)	75	5,58	17,4	42,02	347	385
	Чай с медом (чай, мед)	200/20	0,3	0,04	14,6	60	977
Итого за полдник:		295	5,88	17,44	56,62	407	
Итого за день 9. Возрастная категория: 7-11 лет			63,81	73,64	280,89	2050,64	
Итого за день 9. Возрастная			72,61	82,48	307,8	2239,34	

категория: 12 лет и старше							
День 10							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Биточки паровые с соусом (говядина, хлеб пшен., соль йодир., сухари панир., соус красный основной)	80/30	12,12	11,55	9,01	188,5	774/370
	Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	150	3,1	4,1	31,5	176	552
	Кисель детский «Витошка» (кисель из концентрата)	200	0	0	24	95	902
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,31	15,81	77,5	-
	Яблоко свежее	184	0,5	0,5	13,4	64,3	-
Итого за завтрак		674	18,02	16,46	93,72	601,3	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Биточки паровые с соусом (говядина, хлеб пшен., соль йодир., сухари панир., соус красный основной)	80/30	12,12	11,55	9,01	188,5	774/370
	Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	180	4,3	5,7	43,7	243,8	552
	Кисель детский «Витошка» (кисель из концентрата)	200	0	0	24	95	902
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	100	-
	Яблоко свежее	206	0,58	0,58	14,3	68,2	-
Итого за завтрак		736	20	18,23	111,41	695,5	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	60	0,42	0,06	1,14	6,6	982
	Щи из свежей капусты с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	20/250	7,35	9,3	8,2	147,1	197/998

	Котлета Полтавская с соусом 60/30 (говяд., свинина, чеснок, сух. панир., соль йод., масло раст)	90	12,99	15,05	6,36	212,8	1033
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	8,2	5,3	35,9	224,6	632
	Напиток из облепихи протертой с сахаром (облепиха, протертая с сахаром, сахар-песок)	180	0,23	1,06	17,8	82	904
	Хлеб пшеничный йодированный	27	2,02	0,27	13,77	67,5	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39	-
Итого за обед:		797	32,53	31,28	91,09	779,6	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	100	0,7	0,1	1,9	11	982
	Ши из свежей капусты с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	20/250	7,35	9,3	8,2	147,1	197/998
	Котлета Полтавская с соусом 70/30 (говяд., свинина, чеснок, сух. панир., соль йод., масло раст)	100	13,9	22,7	7,1	289	1033
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	9,8	6,4	43	269,6	632
	Напиток из облепихи протертой с сахаром (облепиха, протертая с сахаром, сахар-песок)	200	0,26	1,18	19,8	91	904
	Хлеб пшеничный йодированный	46	3,44	0,46	23,46	115	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39	-
Итого за обед:		916	36,77	40,38	111,38	961,7	
Полдник	Пирожки печеные с мясом и рисом (тесто сдоб., мясо гов., лук, крупа рисовая, масло раст.)	75	8,91	8,02	29,36	225	60
	Напиток лимонный (лимоны, сахар-песок)	200	0,13	0,015	22,2	89,6	691
Итого за полдник:		275	9,04	8,035	51,56	314,6	

Итого за день 10. Возрастная категория: 7-11 лет			59,59	55,775	236,37	1695,5	
Итого за день 10. Возрастная категория: 12 лет и старше			65,81	66,645	274,35	1971,8	
Среднее значение за период по завтракам 7-11 лет			22,4369	22,82	91,899	665,851	
Среднее значение за период по обедам 7-11 лет			28,7708	31,077	111,5411	845,076	
Среднее значение за период по полдникам 7-11 лет			7,668	10,4205	53,228	329,673	
Среднее значение за период по завтракам 12 лет и старше			24,0902	24,7149	100,304	723,155	
Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше			32,8952	35,7224	125,8381	959,07	
Среднее значение за период по полдникам 12 лет и старше			7,668	10,4205	53,228	329,673	