

«Согласовано»

Директор

"14" октября 2021г.



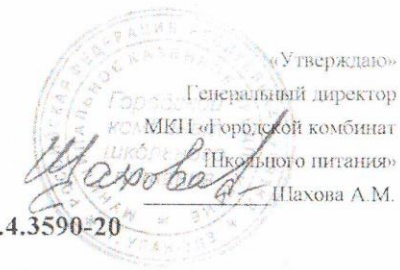
«Утверждаю»

Генеральный директор

КСАМКН «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 3							
День 1							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Колобки «Приморье» с маслом (горбуша, крупа рисовая, лук репч., масло раст., яйцо, соль йод.)	80/9	13,97	15,32	5,43	215	256
	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	34	2,55	0,34	17,34	85	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1	0,2	20,2	91	-
	Коржик молочный БХП	70	4,55	8,4	47,6	280	-
Итого за завтрак:		743	25,7	28,78*	134,7	902	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Колобки «Приморье» с маслом (горбуша, крупа рисовая, лук репч., масло раст., яйцо, соль йод.)	80/10	13,99	16,05	5,44	222	256
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	200	3,6	5,3	24	159	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	49	3,68	0,49	24,99	122	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1	0,2	20,2	91	-

	Коржик молочный БХП	70	4,55	8,4	47,6	280	
Итого за завтрак:		743	25,7	28,78	134,7	902	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Колобки «Приморье» с маслом (горбуша, крупа рисовая, лук репч., масло раст., яйцо, соль йод.)	80/10	13,99	16,05	5,44	222	256
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	200	3,6	5,3	24	159	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	49	3,68	0,49	24,99	122	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1	0,2	20,2	91	-
	Коржик молочный БХП	70	4,55	8,4	47,6	280	
Итого за завтрак:		809	27,39	30,53	146,32	973	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	70	0,66	0,12	2,28	14,4	982
	Солянка по-домашнему (говядина, колбаса вареная, колбаса копченая, картофель, огурцы соленые, томат паста, лук репч., соль йод.)	30/250	4,95	9,17	7,72	133,3	145
	Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., мука пш., соль йод.)	90 40/50	11,51	12,45	2,58	168,4	550
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йод.)	160	4,6	4,35	31,52	183,7	585
	Компот из яблок с вит С(яблоки св., сахар-песок, лимон.кислота, аскорб кислота)	200	0,15	0,14	18,09	74	840
	Хлеб пшеничный йодированный	45	2,97	0,54	17,82	89,1	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,8	59,4	-
Итого за обед:		875	26,82	27,13	91,81	722,3	

Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	100	0,66	0,12	2,28	14,4	982
	Солянка по-домашнему (говядина, колбаса вареная, колбаса копченая, картофель, огурцы соленые, томат паста, лук репч., соль йод.)	30/250	4,95	9,17	7,72	133,3	145
	Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., мука пш., соль йод.) 50/50	100	13,34	14,8	3,3	199,4	550
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йод.)	200	5,76	5,43	39,41	229,6	585
	Компот из яблок с вит С (яблоки св., сахар-песок, лимон.кислота, аскорб кислота)	200	0,15	0,14	18,09	74	840
	Хлеб пшеничный йодированный	47	3,1	0,56	18,6	93,06	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,8	59,4	-
Итого за обед:	957	29,94	30,58	101,2	803,16		
Полдник	Кекс Фараон	70	3,5	20,3	35	329	
	Молоко питьевое	200	5,8	6,4	9,4	120	997
Итого за полдник:	270	9,3	26,7	44,4	449		
Итого за день 1. Возрастная категория: 7-11 лет			61,82	82,61	270,91	2073,3	
Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше			66,63	87,81	291,92	2225,16	
День 2							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Закуска порционная (помидоры свежие)	40	0,13	0,02	0,45	2,8	982
	Ежики мясные с соусом (говядина крупа рисовая, лук реп., соль йод., соус красный основной)	75/30	10,79	8,68	7,38	150,9	1027
	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	30	2,25	0,3	15,3	75	-
	Яблоко	191	0,76	0,76	18,7	89,7	-
Итого за завтрак:		716	19,61	13,79	92,73	581,5	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Закуска порционная (помидоры свежие)	70	0,66	0,12	2,28	14,4	982
	Ежики мясные с соусом (говядина крупа рисовая, лук реп., соль йод., соус красный основной)	75/30	10,79	8,68	7,38	150,9	1027
	Макаронные изделия отварные (макаронные изд., масло слив., соль йод.)	180	6,3	4,7	39,2	225	307
	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	200	0,38	0,13	18,2	75,6	667
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	-
	Яблоко	192	0,76	0,76	18,81	90,2	-
Итого за завтрак:		777	21,14	14,69	101,17	631,1	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	50	0,35	0,05	0,95	5,5	982
	Борщ из свежей капусты с картофелем, с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	15/250	6,1	7,9	12,7	147,1	165/998
	Котлета Незнайка с соусом (говядина, свинина, молоко, хлеб пш.йодир., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс. соль йдир.) 60/30	90	8,33	13,48	7,76	185,7	225
	Рис розовый(крупа рисовая, масло слив., томат паста, соль йод.)	150	3,65	5,42	35,97	207,3	297
	Кисель детский «Витошка» (кисель из концентрата)	200	0	0	24	95	902
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,4	20,4	100	-
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,24	7,9	39,6	-

	Яблоко свежее	220	0,88	0,88	21,56	103	
Итого за обед:		1035	23,65	28,37	131,24	883,2	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	50	0,35	0,05	0,95	5,5	982
	Борщ из свежей капусты с картофелем, с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	15/250	6,1	7,94	12,74	147,1	165/998
	Котлета Незнайка с соусом (говядина, свинина, молоко, хлеб пш.йодир., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс. соль йдир.) 90/30	120	14,06	15,49	12,19	244,5	225
	Рис розовый(крупа рисовая, масло слив., томат паста, соль йод.)	180	4,38	6,5	43,08	248	297
	Кисель детский «Витошка» (кисель из концентрата)	200	0	0	24	95	902
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,4	20,4	100	-
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,24	7,9	39,6	-
	Яблоко свежее	230	0,92	0,92	22,54	108	
Итого за обед:		1105	30,15	31,54	143,8	987,7	
Полдник	Коржик Загорский (мука пшен., 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
Итого за полдник:		295	5,5	7,38	61,9	337,3	
Итого за день 2. Возрастная категория: 7-11 лет			48,76	49,54	285,87	1802	
Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше			56,79	53,61	306,87	1956,1	
День 3							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Яйцо вареное	1 шт.	4,7	4,04	0,25	56,5	776

	Каша молочная рисовая с маслом(крупя рисовая, молоко, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	150/6	4,26	6,75	29,59	196	898
	Бутерброд с сыром и маслом (сыр Российский, масло слив., хлеб пшеничн.)	30/10/35	9,67	16,45	17,98	263	1017
	Напиток кофейный Школьный(кофейный напиток, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,74	1,76	16,67	89	987
	Молоко питьевое в потребительской упаковке	1/200	5,8	6,4	9,4	120	-
Итого за завтрак:		671	26,17	35,4	73,89	724,5	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Яйцо вареное	1 шт.	4,7	4,04	0,25	56,5	776
	Каша молочная рисовая с маслом(крупя рисовая, молоко, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	200/9	5,68	8,94	39,46	261	898
	Бутерброд с сыром и маслом (сыр Российский, масло слив., хлеб пшеничн.)	30/10/35	9,67	16,45	17,98	263	1017
	Напиток кофейный Школьный(кофейный напиток, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,74	1,76	16,67	89	987
	Молоко питьевое в потребительской упаковке	1/200	5,8	6,4	9,4	120	-
Итого за завтрак:		724	27,59	37,59	83,76	789,5	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем, с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	25/250	8,74	10,2	8,3	160	197/998
	Котлета Мечта с маслом (минтай, свинина, хлеб пш, молоко, лук репч., сухари панир., масло растит, масло слив.)	90/4	12,46	17,44	10,5	249	251a
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	150	3,06	4,43	20	132	371

	Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая с витаминами для напитка Витошка)	200	0	0	18,6	74	1014
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,63	0,35	17,8	87,5	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
	Яблоко свежее	133	0,53	0,53	13,03	62,5	-
Итого за обед:		907	29,4	33,31	100,11	804	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем, с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	25/250	8,74	10,2	8,3	160	197/998
	Котлета Мечта с маслом (минтай, свинина, хлеб пш, молоко, лук репч., сухари панир., масло растит, масло слив.)	100/9	13,89	22,6	11,77	307	251a
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	200	4,08	5,91	26,73	176	371
	Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая с витаминами для напитка Витошка)	200	0	0	18,6	74	1014
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	100	-
	Хлеб ржаной	29	2,97	0,54	17,82	57	-
	Яблоко свежее	168	0,67	0,67	16,46	78,9	
Итого за обед:		1021	33,35	40,32	120,08	952,9	
Полдник	Булочка посыпная(мука, дрожжи прес., соль йодир., сахар-песок, масло слив.)	75	4,9	7,6	39,7	247	325
	Молоко питьевое	200	5,8	6,4	9,4	120	997
Итого за полдник:			11,54	12,2	50,57	360	
Итого за день 3. Возрастная категория: 7-11 лет			67,11	80,91	224,57	1888,5	

Итого за день 3. Возрастная категория: 12 лет и старше					72,48	90,11	254,41	2102,4	
День 4									
Возрастная категория: 7-11 лет									
Завтрак	Кюфта по-московски (говядина, яйцо, лук репч., крупа рисовая, мука пшен., масло растит., соль йодир.)	70	13,58	15,36	5,84		215		209
	Макаронные изделия отварные (макарон. изд., масло слив., соль йодир.)	150	5,3	3,9	32,7		187,5		307
	Компот из свежих яблок и изюма с вит С(яблоки св., изюм, сахар-песок, лимон.кислота, аскорб. кислота)	200	0,29	0,12	21,3		87,8		645
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3		75		-
	Яблоко свежее	179	0,5	0,5	14,3		86,6		-
Итого за завтрак:		629	21,92	20,18	89,44		651,9		
Возрастная категория: 12 лет и старше									
Завтрак	Кюфта по-московски (говядина, яйцо, лук репч., крупа рисовая, мука пшен., масло растит., соль йодир.)	70	13,58	15,36	5,84		215		209
	Макаронные изделия отварные (макарон. изд., масло слив., соль йодир.)	180	6,3	4,7	39,2		225		307
	Компот из свежих яблок и изюма с вит С(яблоки св., изюм, сахар-песок, лимон.кислота, аскорб. кислота)	200	0,29	0,12	21,3		87,8		645
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4		100		-
	Яблоко свежее	203	0,81	0,81	19,89		95		-
Итого за завтрак:		693	23,98	21,39	106,63		722,8		
Возрастная категория: 7-11 лет									

Обед	Суп картофельный с бобовыми, с фаршем (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., говядина)	15/250	9,2	8,3	17,9	184	157/998
	Фрикадельки Удинские с соусом(говядина, масло растит., лук репч., молоко, соль йодир., яйцо, Соус кросн) 60/30	90	13,44	11,9	3,68	175	1038
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	8,2	5,3	35,9	224,6	632
	Кисель детский «Витошка»(кисель из концентрата)	200	0	0	24	95	902
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,63	0,35	17,85	87,5	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,8	59,4	-
	Яблоко свежее	145	0,58	0,58	14,21	68,15	-
Итого за обед:		915	36,03	26,79	125,34	893,65	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Суп картофельный с бобовыми, с фаршем (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., говядина)	15/250	9,2	8,3	17,9	184	157/998
	Фрикадельки Удинские с соусом(говядина, масло растит., лук репч., молоко, соль йодир., яйцо, Соус кросн) 75/30	105	16,7	14,6	4,15	215	1038
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	9,85	6,42	43,09	269	632
	Кисель детский «Витошка»(кисель из концентрата)	200	0	0	24	95	902
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,63	0,35	17,85	87,5	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
	Яблоко свежее	174	0,69	0,69	17,05	81,78	-
Итого за обед:		979	41,05	30,72	135,92	971,28	

Полдник	Кокроки с яблоками (мука, сахар-песок, масло слив., яйцо, яйца, соль, молоко, яблоки)	75	4,3	8,6	34,6	234	511
	Чай черный(чай)	200	0,14	0,04	0,03	1,33	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	0	0	24	91	-
Итого за полдник:		475	4,44	8,64	58,63	326,33	
Итого за день 4. Возрастная категория: 7-11 лет			62,39	55,61	273,41	1871,88	
Итого за день 4. Возрастная категория: 12 лет и старше			69,47	60,75	301,18	2020,41	
День 5							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Каша молочная пшеничная с маслом (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	180/10	7,3	11	36	274	515
	Запеканка из творога со сгущенным молоком(творог, крупа манная, сахар-песок, яйцо куриное, масло слив., сухари панир., молоко сгущенное)	130/34	28,2	12	38,3	374	342
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	100	-
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,55	1,45	2,17	28	603
Итого за завтрак:		594	40,05	24,85	96,87	776	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Каша молочная пшеничная с маслом (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	200/10	8,21	11,51	40,11	296,7	515

	Запеканка из творога со сгуш молоком(творог, крупа манная, сахар- песок, яйцо куриное, масло слив., сухари панир.,, молоко сгуш)	145/30	30,89	12,7	38,3	391	342
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	100	-
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,55	1,45	2,17	28	603
Итого за завтрак:		625	43,65	26,06	100,98	815,7	
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.)	15/250	6,1	7,9	12,7	147,1	165/998
	Плов из говядины с овощами (говядина, крупа рисовая, морковь, лук репч., томат, масло подсолн., соль йодир)	50/150	18,2	24,4	39,5	478	523
	Чай с медом(чай, мед)	200/12	0,28	0,04	8,8	37	977
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	100	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
Итого за обед:		992	29,98	33,16	94,42	807,7	
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.)	15/250	6,1	7,9	12,7	147,1	165/998
	Плов из говядины с овощами (говядина, крупа рисовая, морковь, лук репч., томат, масло подсолн., соль йодир)	60/160	21,3	30,7	42	530	523
	Чай с медом(чай, мед)	200/12	0,28	0,04	8,8	37	977
	Хлеб пшеничный йодированный	36	2,7	0,36	18,36	90	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-

Итого за обед:		1075	33,06	39,46	95,64	854,1	
Полдник	Плюшка "Эстонская" с сыром (тесто сдобное дрожжевое, сыр, масло слив.)	75	8,46	11,7	28,4	253	328
	Чай с вареньем (чай, варенье)	200/20	0,3	0,08	12,8	53,3	621
Итого за полдник:		295	8,76	11,78	41,2	306,3	
Итого за день 5. Возрастная категория: 7-11 лет			78,79	69,79	232,49	1890	
Итого за день 5. Возрастная категория: 12 лет и старше			85,47	77,3	237,82	1976,1	
Неделя 4							
День 6							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Закуска порционная (огурцы свежие)	40	0,28	0,04	0,76	4,4	982
	Сеченики Посольские с маслом(минтай, хлеб пш., лук репч., молоко, яйцо, мука пшен., масло растит.. соль йодир., масло сл)	75/10	11,92	17,97	6,49	232	252
	Пюре картофельное(картофель, молоко т/п, масло .сл)	150	3,06	4,43	20,04	132	371
	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	200	0,38	0,13	18,2	75,6	667
	Хлеб пшеничный йодированный	40	0,6	0,5	17,3	100	-
	Яблоко свежее	199	0,79	0,79	19,5	93	-
Итого за завтрак:		714	17,03	23,86	82,29	637	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Закуска порционная (огурцы свежие)	70	0,42	0,06	1,14	6,6	982

	Сеченики Посольские с маслом (минтай, хлеб пш., лук репч., молоко, яйцо, мука пшен., масло растит.. соль йодир., масло сл)	75/10	11,92	17,97	6,49	232	252
	Пюре картофельное(картофель, молоко т/п, масло .сл)	200	4,08	5,91	26,73	176,4	371
	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	200	0,38	0,13	18,2	75,61	667
	Хлеб пшеничный йодированный	40	0,6	0,5	17,3	100	-
	Яблоко свежее	197	0,79	0,79	19,3	92	-
Итого за завтрак:		792	18,19	25,36	89,16	682,61	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	60	0,42	0,06	1,14	6,6	982
	Суп картофельный с макаронными изделиями, с фаршем(говядина, картофель, лапша Роллтон, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит.)	20/250	6,9	5,97	19,07	157	983/998
	Гуляш мясной(говядина, лук репч., томат паста, масло раст., мука пш., соль йод.) 45/45	90	14,34	14,06	3,03	196	550
	Перловка отварная(крупа перловая, масло слив., соль йод.)	150	4,32	4,07	29,55	172	585
	Напиток из облепихи протертой с сахаром (облепиха, протертая с сахаром, сахар-песок)	200	0,26	1,18	19,8	91	904
	Хлеб пшеничный йодированный	31	2,32	0,31	15,81	77,5	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
Итого за обед:		821	30,54	26,01	100,28	739,1	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	100	0,7	0,1	1,9	11	982
	Суп картофельный с макаронными изделиями, с фаршем(говядина,	20/250	6,9	5,97	19,07	157	983/998

	картофель, лапша Роллто, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит.)						
	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.)	200	5,76	5,43	39,41	229	585
	Напиток из облепихи протертой с сахаром (облепиха, протертая с сахаром, сахар-песок)	180	0,23	1,06	17,84	81,9	904
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,62	0,35	17,85	87,5	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
Итого за обед:		915	33,97	30,38	111,28	835,9	
Полдник	Булочка «Жучок с повидлом» (мука, дрожжи, сахар-песок, яйцо, м.слив., повидло)	75	4,9	5,4	43,7	243	344
	Молоко питьевое	200	5,8	6,4	9,4	120	997
Итого за полдник:	Итого	275	10,7	11,8	53,1	363	
Итого за день 6. Возрастная категория: 7-11 лет			58,27	61,67	235,67	1739,1	
Итого за день 6. Возрастная категория: 12 лет и старше			62,86	67,54	253,54	1881,51	
День 7							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Биточки «Здоровье» с соусом красным основным (говядина, яйцо, крупа манная, соль йод., сухари панир., масло подсолн., соус красн.осн.)	80/30	12,1	13,8	11,9	221	207

	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	8,2	5,3	35,9	224,6	632
	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	-
	Яблоко свежее	184	0,73	0,73	18,03	86	
Итого за завтрак:		684	24,6	20,3	110,23	730,6	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Биточки «Здоровье» с соусом красным основным (говядина, яйцо, крупа манная, соль йод., сухари панир., масло подсолн., соус красн.осн.)	80/30	12,1	13,8	11,9	221	207
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	9,85	6,42	43,09	269	632
	Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон. кислота)	200	0,57	0,07	24	99	611
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,75	0,5	25,5	125	-
	Яблоко свежее	200	0,8	0,8	19,6	94	
Итого за завтрак:		740	27,07	21,59	124,09	808	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Солянка Деревенская (колбаса п/к, колбаса вареная, крупа пшено, лук репч., морковь, огурцы соленые, масло подсолн., соль йодир., томат. паста)	30/250	5,53	12,1	10,04	171	1005
	Кюфта по-московски с соусом (говядина, яйцо, лук репч., соль йодир., крупа рисовая, мука пшен., масло растит.)70/30	100	13,82	16,47	7,63	234	209
	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	40	3	0,4	20,4	100	-
	Хлеб ржаной	30	2,97	0,54	17,82	59	-
	Яблоко свежее	184	0,73	0,73	18,03	86	
Итого за обед:		988	30,67	34,22	112,95	893	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Солянка Деревенская (колбаса п/к, колбаса вареная, крупа пшено, лук репч., морковь, огурцы соленые, масло подсолн., соль йодир., томат. паста)	30/250	5,53	12,1	10,04	171	1005
	Кюфта по-московски (говядина, яйцо, лук репч., соль йодир., крупа рисовая, мука пшен., масло растит.)90/30	120	17,7	20,86	9,3	294	209
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	200	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	40	3	0,4	20,4	100	-
	Хлеб ржаной	30	2,97	0,54	17,82	59	-
	Яблоко свежее	192	0,76	0,76	18,81	90	
Итого за обед:		1066	36,48	39,41	129,27	995	
Полдник	Булочка «Три лепестка»(мука, сахар-песок, дрожжи, яйцо, масло сл.)	75	5,74	5,8	41,17	240	327
	Чай с лимоном(чай, сахар-песок, лимон)	200/4	0,05	0,02	9,1	56	432
Итого за полдник:		279	5,79	5,82	50,27	296	
Итого за день 7. Возрастная категория: 7-11 лет			61,06	60,34	273,45	1919,6	
Итого за день 7. Возрастная категория: 12 лет и старше			69,34	66,82	303,63	2099	
День 8							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Яйцо вареное	1 шт.	3,7	4,04	0,25	56	776

	Каша молочная овсяная Геркулес с маслом (крупа геркулесовая, молоко, сахар-песок., соль йод., масло слив.)	180/10	7,1	11,9	31,1	260,5	898
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшен. йодир.)	30/37	2,775	0,37	18,87	201,7	868
	Какао-напиток(какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,8	1,6	13,2	75,2	986
	Молоко питьевое в потребительской упаковке	1/200	5,8	6,4	9,4	120	
Итого за завтрак:		697	20,09	24,24	77,25	621,1	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Яйцо вареное	1 шт.	3,7	4,04	0,25	56	776
	Каша молочная овсяная Геркулес с маслом (крупа геркулесовая, молоко, сахар-песок., соль йод., масло слив.)	200/10	7,8	12,4	34,6	282,1	898
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшен. йодир.)	30/37	2,775	0,37	18,87	201,7	868
	Какао-напиток(какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,8	1,6	13,2	75,2	986
	Молоко питьевое в потребительской упаковке	1/200	5,8	6,4	9,4	120	
Итого за завтрак:		717	20,89	24,74	82,75	652,1	
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.)	25/250	8,74	10,2	8,3	160	197/998
	Фрикадельки из говядины с соусом (говядина, масло растит., лук репч., мука пшен., хлеб пшен., молоко, соль йодир. Соус кросн)70/30	100	10,4	14	11,4	214	1028
	Пюре картофельное(картофель, молоко т/п, масло .сл)	150	3	4,4	20	132	371

	Напиток из шиповника (шиповник,лимон, сахар-песок)	200	0,38	0,13	18,2	75	591
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,63	0,35	17,8	87,5	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	0	0	24	91	-
Итого за обед:		1040	27,55	29,5	112,72	805,1	
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.)	25/250	8,74	10,2	8,3	160	197/998
	Фрикадельки из говядины соусом (говядина, масло растит., лук репч., мука пшен., хлеб пшен., молоко, соль йодир. Соус кросн)90/20	110	13,3	17,6	14	269	1028
	Пюре картофельное(картофель, молоко т/п, масло .сл)	180	3,6	5,3	24	158	371
	Напиток из шиповника (шиповник,лимон, сахар-песок)	200	0,38	0,13	18,2	75	591
	Хлеб пшеничный йодированный	29	2,18	0,29	14,8	72,5	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	0	0	24	91	-
Итого за обед:		1114	30,88	33,98	117,08	875,5	
Полдник	Булочка с повидлом Обсыпная (мука, сахар-песок, дрожжи, масло сл. соль йодир., повидло)	75	4,83	8,63	42,33	266	340
	Чай с молоком(чай, молоко)	50/150	1,55	1,45	2,17	29	603
Итого за полдник:		275	6,38	10,08	44,5	295	
Итого за день 8. Возрастная категория: 7-11 лет			54,02	63,82	234,47	1721,2	

Итого за день 8. Возрастная категория: 12 лет и старше			58,15	68,8	244,33	1822,6	
День 9							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Колбаса отварная с маслом (колбаса вареная, масло сл)	70/5	8,46	17,3	1,02	193	625
	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	91	904
	Хлеб пшеничный йодированный	38	2,85	0,38	19,3	95	
	Фруктовое пюре	1/125	0	0	17,5	70	
Итого за завтрак:		588	16,87	22,79	90,35	636,5	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Колбаса отварная с маслом (колбаса вареная, масло сл)	80/5	9,66	19,2	1,15	216	625
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир.)	180	6,3	4,71	39,2	225	307
	Напиток из облепихи протертой с сахаром (облепиха, протертая с сахаром, сахар-песок)	200	0,26	1,18	19,8	91	904
	Хлеб пшеничный йодированный	27	2,03	0,27	13,77	67,5	
	Фруктовое пюре	1/125	0	0	17,5	70	
Итого за завтрак:		617	18,25	25,36	91,42	669,5	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Суп картофельный с фаршем (фаршговяж., картофель, морковь, лук репч., масло раст., соль йод.)	15/250	5,35	5,28	16,4	135	698/998
	Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., мука ,соль йод.)	90/50	12,9	12,6	2,7	176,5	550

	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	8,2	5,3	35,9	224,6	632
	Компот из изюма с витамином С (изюм, сахар-песок, лимон.кислота)	200	0,4	0,8	25,5	105	435
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,94	39	-
	Яблоко свежее	134	0,53	0,53	13,1	62	
Итого за обед:		889	30,95	25,05	116,84	817,1	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Суп картофельный с фаршем (фаршговяж., картофель, морковь, лук репч., масло раст., соль йод.)	15/250	5,35	5,28	16,4	135	698/998
	Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., мука, соль йод.) 50/50	100	17,2	16,9	3,6	235,5	550
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	9,8	6,4	43	269,6	632
	Компот из изюма с витамином С (изюм, сахар-песок, лимон.кислота)	200	0,4	0,8	25,5	105	435
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	100	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,93	48,7	-
	Яблоко свежее	150	0,6	0,6	14,7	70	
Итого за обед:		960	38	30,68	133,53	963,8	
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 9. Возрастная			52,32	53,82	259,19	1733,7	

категория: 7-11 лет							
Итого за день 9. Возрастная категория: 12 лет и старше			60,75	62,02	276,95	1913,4	
День 10							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Каша молочная кукурузная с маслом (крупа кукурузная, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йодир, масло слив.)	180/10	6,5	9,4	42	279,3	623
	Запеканка из творога со сгущенным молоком(творог, сахар-песок, яйцо, масло слив., сухари панир., сметана, крупа манная, соль йодир.)	140/30	29,9	12,3	37,6	381	342
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,31	75	-
	Напиток кофейный «Школьный» (кофейный напиток, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,7	1,76	16,6	89	987
Итого за завтрак		590	40,35	23,76	111,51	824,3	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Каша молочная кукурузная с маслом (крупа кукурузная, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йодир, масло слив.)	200/10	7,24	9,79	46,7	303	623
	Запеканка из творога со сгущенным молоком(творог, сахар-песок, яйцо, масло слив., сухари панир., сметана, крупа манная, соль йодир.)	150/30	31,89	13,06	39,1	401	342
	Напиток кофейный «Школьный» (кофейный напиток, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,7	1,76	16,6	89	987
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	
Итого за завтрак		620	43,08	24,91	117,7	868	
Возрастная категория: 7-11 лет							

Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями, с фаршем(говядина, картофель, лапша Роллтон, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит.)	20/250	6,9	5,97	19,07	157	893/998
	Котлета мясная с соусом (говядина, хлеб пшен., сухари панир., соль йод, масло подсол., соус осн)60/30	90	9,4	10,6	10,3	175	29
	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 яблок с вит С (яблоки св., сахар, лимон.кислота, аскорб кислота)	200	0,15	0,14	18,09	74	840
	Хлеб пшеничный йодированный	33	2,48	0,33	16,8	82,5	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39	-
	Яблоко свежее	162	0,64	0,64	15,8	76	
Итого за обед:		925	25,19	32,92	116,98	873,2	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями, с фаршем(говядина, картофель, лапша Роллтон, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит.)	20/250	6,9	5,97	19,07	157	893/998
	Котлета мясная с соусом (говядина, хлеб пшен., сухари панир., соль йод, масло подсол., соус осн)70/30	100	10,9	12,2	11,7	201	29
	Перловка с овощами (крупа перловая, морковь, лук репч., масло растит., томат.паста, масло слив., соль йодир.)	200	5,73	20	38,66	359,6	309
	Компот из яблок с вит С (яблоки св., сахар, лимон.кислота, аскорб кислота)	200	0,15	0,14	18,09	74	840
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	100	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,93	48,7	-
	Яблоко свежее	169	0,67	0,67	16,5	79	
Итого за обед:		1004	29	39,68	134,35	1019,3	

Полдник	Пирожки печеные с картофелем (мука, сахар-песок, масло сл, яйцо, картофель, лук репчат., масло раст., соль йодир.)	75	5,04	4,64	30,7	185	60
	Чай с сахаром(чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
Итого за полдник:		275	5,09	4,66	39,8	222	
Итого за день 10. Возрастная категория: 7-11 лет			70,63	61,34	268,29	1919,5	
Итого за день 10. Возрастная категория: 12 лет и старше			77,17	69,25	291,85	2109,3	
Среднее значение за период по завтракам 7-11 лет			25,239	23,795	95,926	708,54	
Среднее значение за период по обедам 7-11 лет			29,078	29,646	110,269	823,835	
Среднее значение за период по полдникам 7-11 лет			7,2	10,504	49,637	323,503	
Среднее значение за период по завтракам 12 лет и старше			27,123	25,222	104,398	761,231	
Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше			33,588	34,675	122,215	925,864	
Среднее значение за период по			7,2	10,504	49,637	323,503	

**полдникам 12 лет
и старше**

--	--	--	--	--	--	--	--