



«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 1							
День 1							
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.)	180/5	7,07	8,31	31,08	227	898
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшенич. йодир.)	25/27	7,82	7,64	13,77	158	868
	Какао-напиток(какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,8	1,6	13,2	75,2	986
	Груша	172	0,68	0,51	17,7	80	
Итого за завтрак:		649	21,07	22,1	76	596,2	
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 пшенич. йодир.)	25/27	7,82	7,64	13,77	158	868
	Какао-напиток(какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,8	1,6	13,2	75,2	986
	Груша	175	0,7	0,52	18,02	82	
Итого за завтрак:		677	21,82	26,2	79,84	653,3	
Возрастная категория: 7-11 лет							

Обед	Щи из свежей капусты с фаршем(говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	15/250	5,95	7,95	8,3	128	197/998
	Фрикадельки из говядины с соусом (говядина, масло растит., лук репч., мука пшен., хлеб пшен., молоко, соль йодир. Соус кросн)60/30	90	9	12,1	9,9	185	1028
	Пюре картофельное(картофель, молоко т/п, масло .сл)	150	3	4,4	20	132	371
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,875	0,25	12,75	62,5	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
	Груша св	163	0,65	0,48	16,7	78	
Итого за обед:		912	22,505	25,56	88,63	671,5	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Щи из свежей капусты с фаршем(говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	15/250	5,95	7,95	8,3	128	197/998
	Фрикадельки из говядины с соусом (говядина, масло растит., лук репч., мука пшен., хлеб пшен., молоко, соль йодир. Соус кросн)80/30	110	11,9	15,8	12,7	241	1028
	Пюре картофельное(картофель, молоко т/п, масло .сл)	180	3,6	5,3	24	158	371
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,875	0,25	12,75	62,5	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
	Груша св	177	0,7	0,53	18,2	84,7	
Итого за обед:		977	26,055	30,21	96,93	780,2	
Полдник	Булочка с повидлом Обсыпная (мука, сахар-песок, дрожжи, масло сл. соль йодир., повидло)	75	4,83	8,63	42,33	266	340
	Молоко питьевое	200	5,8	6,4	9,4	120	
Итого за полдник:		275	10,63	15,03	51,73	386	
Итого за день 1. Возрастная категория: 7-11 лет			54,205	62,69	216,36	1653,7	
Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше			58,505	71,44	228,5	1819,5	

День 2							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Террин из горбуши с маслом (горбуша, молоко 3,2%, яйцо, масло сл)	80/5	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
	Напиток из облепихи протертой с сахаром (облепиха, протертая с сахаром, сахар-песок)	200	0,26	1,18	19,8	91	904
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,875	0,25	12,75	62,5	-
	Яблоко свежее	186	0,74	0,74	18,2	87	
Итого за завтрак:		646	20,675	21,77	88,88	642,1	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Террин из горбуши с маслом (горбуша, молоко 3,2%, яйцо, масло сл)	80/10	15,24	15,46	1,83	207	995
	Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	180	4,3	5,7	43,7	243,8	552
	Напиток из облепихи протертой с сахаром (облепиха, протертая с сахаром, сахар-песок)	200	0,26	1,18	19,8	91	904
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,875	0,25	12,75	62,5	-
	Яблоко свежее	190	0,76	0,76	18,6	89	
Итого за завтрак:		685	22,435	23,35	96,68	693,3	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	14	982
	Суп картофельный с макаронными изделиями, с фаршем(говядина, картофель, лапша Роллтон, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит.)	15/250	6,9	5,97	19,07	157	983/998
	Котлета мясная с соусом (говядина, хлеб пшен., сухари панир., соль йод, масло подсол., соус осн)75/30	105	11,7	13,07	12,4	214	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	28	2,1	0,28	14,28	70	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5	-
Итого за обед:		833	27,46	34,88	105,02	848,2	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	24	982
	Суп картофельный с макаронными изделиями, с фаршем(говядина, картофель, лапша Роллтон, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит.)	15/250	6,9	5,97	19,07	157	983/998
	Котлета мясная с соусом (говядина, хлеб пшен., сухари панир., соль йод, масло подсол., соус осн)75/30	105	11,7	13,07	12,4	214	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	42	3,15	0,42	21,4	105	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5	-
Итого за обед:		937	30,38	40,1	123,32	983,1	
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 2. Возрастная категория: 7-11 лет			52,635	62,63	245,9	1770,4	
Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше			57,315	69,43	272	1956,5	
День 3							
Возрастная категория: 7-11 лет							

Завтрак	Каша молочная кукурузная с маслом (крупа кукурузная, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йодир, масло слив.)	180/5	6,4	6,266	41,9	250	623
	Запеканка из творога со сгущенным молоком(творог, сахар-песок, яйцо, масло слив., сухари панир., сметана, крупа манная, соль йодир.)	120/30	25,9	10,9	34,6	341	342
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшен. йодир.)	23/29	7,2	7,03	12,75	146	868
	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4	0,22	0,05	13,7	56	432
Итого за завтрак:		591	39,72	24,246	102,95	793	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Каша молочная кукурузная с маслом (крупа кукурузная, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йодир, масло слив.)	180/5	6,4	6,266	41,9	250	623
	Запеканка из творога со сгущенным молоком(творог, сахар-песок, яйцо, масло слив., сухари панир., сметана, крупа манная, соль йодир.)	130/36	28,3	12,1	39,4	381	342
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшен. йодир.)	23/29	7,2	7,03	12,75	146	868
	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4	0,22	0,05	13,7	56	432
Итого за завтрак:		607	42,12	25,446	107,75	833	
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	7,41	9,42	15,76	177,5	1000/998
	Котлета Незнайка с соусом (говядина, свинина, молоко, хлеб пш.йодир., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс. соль йдир.)70/30	100	9,68	16,1	8,7	219	1025
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир.)	150	5,3	3,93	32,73	187,5	307
	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	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	-
	Банан	202	3,03	1,01	42,4	192	
Итого за обед:		976	29,87	31,17	140,47	946	
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	7,41	9,42	15,76	177,5	1000/998
	Котлета Незнайка 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	1025
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир.)	180	6,36	4,71	39,28	225	307
	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	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	-
	Банан	206	3,09	1,03	43,2	197	
Итого за обед:		1040	35,01	38,47	150,82	1074,5	
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 3. Возрастная категория: 7-11 лет			72,27	63,786	247,77	1863,2	

Итого за день 3. Возрастная категория: 12 лет и старше							
				77,59	70,206	270,87	2038,1

День 4

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак	Биточки особые(говядина, свинина, молоко, сухари панир., масло раст.,.)	70	10,95	14,1	9,5	209	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	29	2,17	0,29	14,79	72,5	-
	Фруктовое пюре	1/125	0	0	17,5	70	

Итого за завтрак:	574	16,69	18,86	85,79	582,8		
--------------------------	------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--	--

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак	Биточки особые с маслом (говядина, свинина, молоко, сухари панир., масло раст.,масло слив)	70/3	10,9	16,3	9,6	229	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. кислота)	200	0,57	0,07	24	99	611
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,62	0,35	17,85	87,5	-
	Фруктовое пюре	1/125	0	0	17,5	70	

Итого за завтрак	613	17,69	22,02	92,95	643,8		
-------------------------	------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--	--

Возрастная категория: 7-11 лет

Обед	Уха Рыбацкая(картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	15/250	4,18	8,42	16,23	157,5	17
	Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., мука ,соль йод.) 40/50	90	12,9	12,6	2,7	176,5	550
	Гарнир каша гречневая вязкая(крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	4,4	4,4	19,5	136	676
	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	166	0,66	0,66	16,2	78	
Итого за обед:		921	26,065	27,43	102,78	765	
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
	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 вязкая(крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	200	5,97	5,91	26,06	181	676
	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	187	0,74	0,74	18,3	87	
Итого за обед:		1002	32,015	33,32	112,34	878	
Полдник	Рогалик сахарный(мука, сл.масло, яйцо, сахар-песок, сода)	75	5,5	17,4	42	347	332
	Чай с молоком(чай, молоко)	50/150	1,55	1,45	2,17	29	603
Итого за полдник:		275	7,05	18,85	44,17	376	
Итого за день 4.			49,805	65,14	232,74	1723,8	

Возрастная категория: 7-11 лет							
Итого за день 4. Возрастная категория: 12 лет и старше			56,755	74,19	249,46	1897,8	
День 5							
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
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшен. йодир.)	15/25	5,35	4,67	12,7	117	868
	Чай с вареньем (чай, варенье)	200/20	0,3	0,08	12,8	53,3	621
	Мандарин св	124	0,99	0,24	9,3	47	
Итого за завтрак:		645	22,57	28,9	74,85	656,3	
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
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшен. йодир.)	15/25	5,35	4,67	12,7	117	868
	Чай с вареньем (чай, варенье)	200/20	0,3	0,08	12,8	53,3	621
	Мандарин св	120	0,96	0,24	9	45	
Итого за завтрак:		645	22,57	28,9	74,85	656,3	
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.)	20/250	8,46	8,44	12,2	158	165/998
	Фрикадельки рыбные с соусом(горбуша, хлеб пшен., яйцо, лук репч., соль йод., масло раст.,соус белый осн)90/30	120	13,13	5,2	7,3	129	651
	Гарнир «Овощной калейдоскоп» (морковь, лук репч., масло подсолн., кукуруза, горошек, крупа рисовая, соль йод.)	160	3,55	11,7	27,6	230	293
	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	-
Итого за обед:		860	30,17	26,19	93,62	712,6	
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.)	20/250	8,46	8,44	12,2	158	165/998
	Фрикадельки рыбные с соусом (горбуша, хлеб пшен., яйцо, лук репч., соль йод., масло раст.,соус белый осн)90/30	120	13,13	5,2	7,3	129	651
	Гарнир «Овощной калейдоскоп» (морковь, лук репч., масло подсолн., кукуруза, горошек, крупа рисовая, соль йод.)	180	4	13,1	31	259	293
	Напиток из шиповника (шиповник,лимон, сахар-песок)	200	0,38	0,13	18,2	75	667
	Хлеб пшеничный йодированный	29	2,17	0,29	14,79	72	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5	-
Итого за обед:		924	30,49	27,56	95,29	776,5	
Полдник	Плюшка "Эстонская" с сыром (тесто сдобное дрожжевое, сыр, масло слив.)	75	8,4	11,7	28,4	253	328

	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4	0,22	0,05	13,7	56	432
Итого за полдник:		279	8,62	11,75	42,1	309	
Итого за день 5. Возрастная категория: 7-11 лет			53,695	66,21	205,58	1636,8	
Итого за день 5. Возрастная категория: 12 лет и старше			57,245	70,86	213,88	1745,5	
Неделя 2							
День 6							
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	1017
	Какао-напиток(какао порошок, молоко, сахар)	200	2,36	2,23	16,8	96,7	986
	Банан	210	3,15	1,05	44,1	201	
Итого за завтрак:		640	19,84	25,35	114,57	770,7	
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	1017
	Какао-напиток(какао порошок, молоко, сахар)	200	2,36	2,23	16,8	96,7	986
	Банан	224	3,36	1,12	47,04	215	

Итого за завтрак:		674	20,88	27,18	121,7	820,7	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Щи из свежей капусты с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	15/250	4,2	6,1	6,6	98,8	197/998
	Котлета Мечта с соусом (минтай, свинина, хлеб пш, молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., соус белый основной) 60/30	90	8,4	10,8	8,01	163	1029
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	150	3,06	4,4	20,04	132	371
	Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая с витаминами, вода)	200	0	0	18,6	74	1014
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,875	0,25	12,75	62,5	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5	-
	Банан	216	3,24	1,08	45,3	207	-
Итого за обед:		971	22,425	22,93	121,2	786,8	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Щи из свежей капусты с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	15/250	4,2	6,1	6,6	98,8	197/998
	Котлета Мечта с соусом (минтай, свинина, хлеб пш, молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., соус белый основной) 100/30	130	13,9	17,2	12,6	262	1029
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	180	3,6	5,3	24,05	158	371
	Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая с витаминами, вода)	200	0	0	18,6	74	1014
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,875	0,25	12,75	62,5	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5	-
	Банан	207	3,1	1,03	43,4	198	-
Итого за обед:		1032	28,325	30,18	127,9	902,8	

Полдник	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
Итого за полдник:		275	8,35	11,55	42,37	308	
Итого за день 6. Возрастная категория: 7-11 лет			50,615	59,83	278,14	1865,5	
Итого за день 6. Возрастная категория: 12 лет и старше			57,555	68,91	291,97	2031,5	
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
	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	32	2,4	0,32	16,3	80	-
Итого за завтрак		517	18,48	29,82	68,89	622,4	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Закуска порционная (помидоры свежие)	45	0,49	0,09	1,71	10,8	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
	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	28	2,1	0,28	14,28	70	-
Итого за завтрак		558	19,34	30,58	73,91	653,5	
Возрастная категория: 7-11 лет							
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)	40/150	15,4	25,2	39,5	447	523
	Чай с сахаром(чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,875	0,25	12,75	62,5	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5	-
	Яблоко	163	0,65	0,65	15,9	76	-
Итого за обед:		868	23,805	34,84	103,38	829,5	
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)	60/170	21,6	31,8	44,7	552	523
	Чай с сахаром(чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,875	0,25	12,75	62,5	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5	-
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70	-
Итого за обед:		895	29,955	41,39	107,38	928,5	

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 7. Возрастная категория: 7-11 лет			47,885	70,26	241,87	1798,9	
Итого за день 7. Возрастная категория: 12 лет и старше			54,895	77,57	250,89	1929	
День 8							
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)	130/20	27,2	10,8	30,5	328	342
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,875	0,25	12,75	62,5	-
	Чай без сахара	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
	Банан	204	3,03	1,01	42,4	193	-
Итого за завтрак:		579	32,295	12,1	85,68	584,83	
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)	140/25	29,5	11,9	34,8	365	342
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,875	0,25	12,75	62,5	-
	Чай без сахара	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
	Банан	206	3,09	1,03	43,26	197	-
Итого за завтрак:		596	34,655	13,22	90,84	625,83	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	60	0,42	0,06	1,14	6,6	982
	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 Удинские с соусом (говядина, молоко, лук репч., яйцо)65/30	95	14,5	12,8	3,84	188	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	27	2,02	0,27	13,77	67,5	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5	-
Итого за обед:		856	31,54	26,25	89,95	744	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	100	0,7	0,1	1,9	11	982
	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 Удинские с соусом (говядина, молоко, лук репч., яйцо)70/30	100	15,6	13,7	4	201	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	23	1,72	0,23	11,73	57,5	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
Итого за обед:		892	34,85	29,41	93,51	778,7	
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 8. Возрастная категория: 7-11 лет			74,205	56,36	231,93	1758,83	
Итого за день 8. Возрастная категория: 12 лет и старше			79,875	60,64	240,65	1834,53	
День 9							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Сеченники Посольские с маслом (минтай, хлеб, лук репч., масло раст., молоко, яйцо, мука пшен., соль йод., масло слив.)	75/10	11,2	17,9	6,4	233	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	25	1,875	0,25	12,75	62,5	-
	Яблоко	167	0,66	0,66	16,3	78	-
Итого за завтрак:		647	17,135	23,25	70,09	565,9	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Сеченники Посольские с маслом (минтай, хлеб, лук репч., масло раст., молоко, яйцо, мука пшен., соль йод., масло слив.)	75/10	11,2	17,9	6,4	233	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	25	1,875	0,25	12,75	62,5	-
	Яблоко	184	0,73	0,73	18,03	86	-
Итого за завтрак:		694	17,745	24,22	75,83	599,9	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	14	982
	Рассольник Ленинградский с фаршем (говядина, крупа перловая, картофель, морковь, лук репч., томат паста, масло подсолн., огурцы солен., соль йод.)	10/250	5,04	7,3	16,2	151	167/998
	Сосиски молочные отварные с маслом (сосиски молочные, масло слив.)	100/4	10,3	25,4	0,44	279,4	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	99,36	611
	Хлеб пшеничный йодированный	28	2,1	0,28	14,2	70	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
Итого за обед:		822	25,9	37,43	101,7	839,76	

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.)	10/250	5,04	7,3	16,2	151	167/998
	Сосиски молочные отварные с маслом (сосиски молочные, масло слив.)	100/9	11,07	30,4	0,51	320	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	28	2,1	0,28	14,2	70	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5	-
Итого за обед:		902	27,83	43,25	107,81	938,86	
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 с сахаром(чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
Итого за полдник:		275	8,35	9,32	38,2	271	
Итого за день 9. Возрастная категория: 7-11 лет			51,385	70	209,99	1676,66	
Итого за день 9. Возрастная категория: 12 лет и старше			53,925	76,79	221,84	1809,76	
День 10							

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	0,8	25,5	105	435
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,875	0,25	12,75	62,5	-
	Яблоко	172	0,68	0,68	16,8	80	-
Итого за завтрак:		607	20,454	27,52	85,94	674,2	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Фрикадельки Удинские (говядина, молоко, лук репч., яйцо)	70	15,3	12,5	2,2	183	224
	Перловка с овощами (крупа перловая, морковь, лук репч., масло растит., томат.паста, масло слив., соль йодир.)	170	4,9	17	33	305,7	309
	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	-
	Яблоко	149	0,59	0,59	14,6	70	-
Итого за завтрак:		614	23,065	31,14	88,05	726,2	
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	25	1,875	0,25	12,75	62,5	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5	-
	Яблоко	165	0,66	0,66	16,1	77	-
Итого за обед:		920	28,465	34,44	99,55	830	
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	22,4	100	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5	-
	Яблоко	186	0,74	0,74	18,2	87	-
Итого за обед:		996	33,27	37,77	115,2	935,5	
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 10. Возрастная категория: 7-11 лет			55,019	71,29	267,39	1860,2	

Итого за день 10. Возрастная категория: 12 лет и старше			62,435	78,24	285,15	2017,7	
Среднее значение за период по завтракам 7-11 лет			22,8929	23,3916	85,364	648,843	
Среднее значение за период по обедам 7-11 лет			26,8205	30,112	104,63	797,336	
Среднее значение за период по полдникам 7-11 лет			7,466	11,008	51,817	328,51	
Среднее значение за период по завтракам 12 лет и старше			24,232	25,2256	90,24	690,583	
Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше			30,818	35,166	113,05	897,666	
Среднее значение за период по полдникам			7,466	11,008	51,817	328,51	

**12 лет и
старше**

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