

«Согласовано»

Директор _____

"14" марта 2022 г.



«Утверждаю»

Генеральный директор

МКП «Городской комбинат

школьного питания»

Шахова А.М.

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 1							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Бутерброд с маслом(масло слив., хлеб)	10/36	2,48	7,57	16,45	146	778
	Сыр в индивидуальной упаковке	1 шт	5,06	1,87	0,9	56	
	Каша молочная овсяная Геркулес с маслом (крупка геркулесовая, молоко, сахар-песок., соль йод., масло слив.)	180/6	7,07	9,04	31,1	204	898
	Какао-напиток(какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,8	1,6	13,2	75,2	986
	Кекс «Фараон» БХП	70	3,5	20,3	35	230	
Итого за завтрак:		520	19,91	40,38	96,65	711,2	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Бутерброд с маслом (масло слив., хлеб)	10/42	2,93	7,63	19,51	161	778
	Сыр в индивидуальной упаковке	1 шт	5,06	1,87	0,9	56	
	Каша молочная овсяная Геркулес с маслом (крупка геркулесовая, молоко, сахар-песок., соль йод., масло слив.)	200/10	7,89	12,4	34,6	232	898
	Какао-напиток(какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,8	1,6	13,2	75,2	986
	Кекс «Фараон» БХП	70	3,5	20,3	35	230	
Итого за завтрак:		550	21,18	43,8	103,21	754,2	
Возрастная категория: 7-11 лет							

Обед	Закуска порционная (горошек консервированный)	60	2.01	0.13	4.22	26	1007
	Суп лапша-домашняя с фаршем(говядина, лапша домашн., лук репч., морковь, масло растит., соль йодир.)	15/250	6.3	7.4	10.7	135.4	694/998
	Фрикадельки из говядины с соусом кр осн (говядина, хлеб пшен., молоко, масло раст., лук репч., мука пшен., соль йод., соус красн.осн.)	100	10.47	13.99	11.35	213	213
	70/20						
	Гарнир Забава (крупа рисовая, крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	180	6.6	5.4	41.5	241	310
	Чай с сахаром(чай, сахар-песок)	200	0.05	0.02	9.1	37	663
	Хлеб пшеничный йодированный	41	2.4	0.32	16.32	102.5	-
Хлеб ржаной	25	1.65	0.3	9.9	49.5	-	
Итого за обед:		871	29.48	27.56	103.09	804.4	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционная (горошек консервированный)	100	3.1	0.2	6.5	40	1007
	Суп лапша-домашняя с фаршем(говядина, лапша домашн., лук репч., морковь, масло растит., соль йодир.)	15/250	8.2	9.6	13.4	173.2	694/998
	Фрикадельки из говядины с соусом кр осн (говядина, хлеб пшен., молоко, масло раст., лук репч., мука пшен., соль йод., соус красн.осн.)	100	10.47	13.99	11.35	213	213
	70/30						
	Гарнир Забава (крупа рисовая, крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	180	6.6	5.4	41.5	241	310
	Чай с сахаром(чай, сахар-песок)	200	0.05	0.02	9.1	37	663
	Хлеб пшеничный йодированный	31	2.32	0.31	15.81	77.5	-
Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	7.92	39	-	
Итого за обед:		896	32.06	29.76	105.58	820.7	
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 1. Возрастная категория: 7-11 лет			57.74	79.49	242.11	1823.6	
Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше			61.59	85.11	251.16	1882.9	
День 2							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Биточки из конины и свинины с соусом (конина, свинина, чеснок., сухари панир., соль йод, масло подсол., соус кр осн)	70/30	15.3	20.6	7.31	224	765
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир.)	150	5.3	3.93	32.73	187.5	307
	Напиток из облепихи протертой с сахаром (облепиха, протертая с сахаром, сахар-песок)	200	0.26	1.18	19.8	80	904
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1.87	0.25	12.75	62.5	-
	Яблоко	106	0.58	0.58	14.4	62	-
Итого за завтрак:		581	23.31	26.54	86.99	616	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Биточки из конины и свинины с соусом (конина, свинина, чеснок., сухари панир., соль йод, масло подсол., соус кр осн)	70/30	15.3	20.6	7.31	224	765
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир.)	180	6.3	4.7	39.2	225	307
	Напиток из облепихи протертой с сахаром (облепиха, протертая с сахаром, сахар-песок)	200	0.26	1.18	19.8	80	904
	Хлеб пшеничный йодированный	28	2.1	0.28	14.28	70	-
	Яблоко свежее	125	0.68	0.68	16.8	80	-
Итого за завтрак:		633	24.64	27.44	97.39	679	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Солянка по-домашнему (говядина, сосиски, колбаса копченая, картофель, огурцы соленые, томат паста, лук репч., соль йод.)	15/250	3.74	6.44	7.69	103	145
	Плов из говядины с овощами (говядина, крупа рисовая, морковь, лук репч., томат, масло подсолн., соль йодир)	40/150	15.4	25.2	39.5	447	523
	Чай с лимоном(чай, сахар-песок, лимон)	200/4	0.05	0.02	9.1	56	432
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1.87	0.25	12.75	62.5	-

	Хлеб ржаной	25	1.65	0.3	9.9	49.5	-
	Яблоко	110	0.62	0.62	15.19	71.9	-
Итого за обед:		819	23.33	32.83	94.13	789.9	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Солянка по-домашнему (говядина, сосиски, колбаса копченая, картофель, огурцы соленые, томат паста, лук репч., соль йод.)	15/250	3.74	6.44	7.69	103	145
	Плов из говядины с овощами (говядина, крупа рисовая, морковь, лук репч., томат, масло подсолн., соль йодир)	50/170	18.85	29.64	44.89	521	523
	Чай с лимоном(чай, сахар-песок, лимон)	200/4	0.05	0.02	9.1	56	432
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1.87	0.25	12.75	62.5	-
	Хлеб ржаной	25	1.65	0.3	9.9	49.5	-
	Яблоко	132	0.74	0.74	18.32	86	-
Итого за обед:		859	26.9	37.39	102.65	878	
Полдник	Ромовая Баба БХП	100	5.5	9	60	340	
	Чай с молоком(чай, молоко)	200	1.55	1.45	2.17	29	603
Итого за полдник:		275	5.6	5.6	69.6	347	
Итого за день 2. Возрастная категория: 7-11 лет			56.74	62.95	263.79	1746.36	
Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше			60.285	207.22	274.33	1879.26	
День 3							
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.)	60/20	9.12	10.3	8.82	154	207
	Перловка с овощами(крупа перловая, морковь, лук репч., масло растит., томат.паста, масло слив., соль йодир.)	140	4.08	14.07	27.2	169	309
	Кисель из концентрата с витамином С (кисель, сахар-песок, вода, аскорб. кислота)	200	0.02	0	29.1	106.7	437
	Хлеб пшеничный йодированный	26	1.875	0.25	12.75	65	-
	Молоко питьевое в потребительской упаковке	1/200	5.8	6.4	9.4	120	-

Итого за завтрак:		646	20.895	31.02	87.27	614.7	
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.)	70/30	11.4	13.07	11.3	171	207
	Перловка с овощами(крупа перловая, морковь, лук репч., масло растит., томат.паста, масло слив., соль йодир.)	150	4.37	15.07	29.1	179	309
	Кисель из концентрата с витамином С (кисель, сахар-песок, вода, аскорб. кислота)	200	0.02	0	29.1	116.7	437
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1.5	0.2	10.3	50	-
	Молоко питьевое в потребительской упаковке	1/200	5.8	6.4	9.4	120	-
Итого за завтрак:		670	23.09	34.74	89.2	636.7	
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.)	15/250	5.95	7.9	8.3	128	197/998
	Сеченники Посольские с соусом (горбуша, хлеб, лук репч., масло раст., молоко, яйцо, мука пшен., соль йод, соус белый осн) , 60/30	90	10.2	15.4	5.19	200	252
	Картофель отварной(картофель, масло слив., соль йод.)	150	2.8	3.8	22.3	135	313
	Компот из изюма с витамином С (изюм, сахар-песок, лимон.кислота)	200	0.4	0.8	25.5	105	435
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1.875	0.25	12.75	62.5	-
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	7.92	39	-
	Яблоко свежее	105	0.58	0.58	14.4	68.6	-
Итого за обед:		855	23.125	28.97	96.36	738.1	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Щи из свежей капустой с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	15/250	5.95	7.9	8.3	128	197/998

Обед	Сеченники Посольские с соусом (горбуша, хлеб, лук репч., масло раст., молоко, яйцо, мука пшен., соль йод, соус белый осн) , 80/30	110	13.68	18.76	6.88	251	252
	Картофель отварной(картофель, масло слив., соль йод.)	180	3.4	4.6	26.7	162	313
	Компот из изюма с витамином С (изюм, сахар-песок, лимон.кислота)	200	0.4	0.8	25.5	105	435
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1.875	0.25	12.75	62.5	-
	Хлеб ржаной	25	1.65	0.3	9.9	49.5	-
	Яблоко свежее	123	0.68	0.68	16.8	80	-
Итого за обед:		928	27.635	33.29	106.83	838	
Полдник	Сосиска, запеченная в тесте(тесто сд., сосиска, яйцо)	40/50	9.8	15	27.7	285	55
	Чай с вареньем (чай, варенье)	200/20	0.3	0.08	12.8	53	621
Итого за полдник:		280	10.37	18.01	56.3	430	
Итого за день 3. Возрастная категория: 7-11 лет			74.51	64.75	234.74	1829.6	
Итого за день 3. Возрастная категория: 12 лет и старше			79.73	72.81	248.56	1986.3	
День 4							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Каша молочная Дружба с маслом (крупа рисовая, крупа пшеничная, молоко, сахар-песок., соль йод., масло слив.)	160/6	4.93	6.6	26.3	184	47
	Запеканка из творога со сгущ.молоком (творог, крупа манная, сахар-песок, яйцо куриное, масло слив., сухари панир., молоко сгущ.)	120/20	23.2	9.4	27.5	288	342
	Чай с молоком(чай, молоко)	200	1.55	1.45	2.17	29	603
	Хлеб пшеничный йодированный	23	1.8	0.24	12.24	60	-
Итого за завтрак:		528	31.48	17.69	68.21	561	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Каша молочная Дружба с маслом (крупа рисовая, крупа пшеничная, молоко, сахар-песок., соль йод., масло слив.)	180/10	5.59	10.06	29.7	236	47

Завтрак	Запеканка из творога со сгущ молоком (творог, крупа манная, сахар-песок, яйцо куриное, масло слив., сухари панир.,, молоко сгущ)	120/20	23.2	9.4	27.5	288	342
	Чай с молоком(чай, молоко)	200	1.55	1.45	2.17	29	603
	Хлеб пшеничный йодированный	26	1.875	0.25	12.75	65	-
Итого за завтрак:		556	32.215	21.16	72.12	618	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Суп картофельный с бобовыми, с колбасой (колбаса п/к., картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст)	15/250	9.24	8.32	17.79	183	157/998
	Гуляш из индейки (филе индейки, масло слив.,лук репч., томат паста, мука пшен., соль йод.) 40/50	90	11.1	14.2	2.99	184	975
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	8.2	5.3	35.9	224.6	632
	Напиток из шиповника (шиповник,лимон, сахар-песок)	200	0.38	0.13	18.2	75	667
	Хлеб пшеничный йодированный	24	1.8	0.24	12.24	60	-
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	7.92	39	-
	Яблоко	112	0.62	0.62	15.19	73	-
Итого за обед:		861	32.66	29.05	110.23	838.6	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Суп картофельный с бобовыми, с колбасой (колбаса п/к., картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст)	15/250	9.24	8.32	17.79	183	157/998
	Гуляш из индейки (филе индейки, масло слив.,лук репч., томат паста, мука пшен., соль йод.)50/60	110	13.8	17.6	3.59	228	975
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	9.85	6.42	43.09	269	632

	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	200	0.38	0.13	18.2	75	667
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1.875	0.25	12.75	62.5	-
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	7.92	39	-
	Яблоко свежее	125	0.68	0.68	16.8	81.8	-
Итого за обед:		925	37.145	33.64	120.14	938.3	
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 4. Возрастная категория: 7-11 лет			54.39	78	239.93	1782.8	
Итого за день 4. Возрастная категория: 12 лет и старше			61.095	86.04	252.33	1904.7	
День 5							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Котлета Мечта с маслом (горбуша, свинина, хлеб пш, молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., масло сл)	70/7	11.97	16	8.25	214	251a
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	150	3.06	4.43	20.04	132	371
	Чай с медом (чай, мед)	200/20	0.34	0.04	14.6	60.4	977
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2.47	0.33	16.83	82.5	-
	Печенье сахарное	35	2.97	3.95	24.39	124	
Итого за завтрак:		515	20.81	24.75	84.11	612.9	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Котлета Мечта с маслом (горбуша, свинина, хлеб пш, молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., масло сл)	75/5	12.8	153	8.8	224	251a
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	180	3.67	5.32	24.05	158	371
	Чай с медом (чай, мед)	200/20	0.34	0.04	14.6	60.4	977
	Хлеб пшеничный йодированный	35	1.875	0.25	12.75	62.5	-
	Печенье сахарное	35	2.97	3.95	24.39	124	
Итого за завтрак		550	21.655	162.56	84.59	628.9	

Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Рассольник Ленинградский с фаршем (говядина, крупа перловая, картофель, морковь, лук репч., масло подсолн., огурцы солен., соль йод.)	10/250	5.04	7.3	16.2	131	167/998
	Котлета из конины и свинины с соусом (конина, свинина, чеснок., сухари панир., соль йод, масло подсол., соус кр осн)70/30	100	15.3	20.6	7.31	224	765
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир)	150	5.25	3.9	32.7	187	307
	Компот из сухофруктов с витамином С (сухофрукты, сахар-песок, витамин С.)	200	0.57	0.07	24	99.36	611
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1.87	0.25	12.75	62.5	-
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	7.92	39	-
	Мандарин	110	0.98	0.24	9.2	43.6	
Итого за обед:		765	30.33	32.6	110.08	786.46	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Рассольник Ленинградский с фаршем (говядина, крупа перловая, картофель, морковь, лук репч., масло подсолн., огурцы солен., соль йод.)	10/250	5.04	7.3	16.2	131	167/998
	Котлета из конины и свинины с соусом (конина, свинина, чеснок., сухари панир., соль йод, масло подсол., соус кр осн)90/30	120	16.62	26.2	8.89	290	765
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир)	180	6.3	4.7	39.2	225	307
	Компот из сухофруктов с витамином С (сухофрукты, сахар-песок, витамин С.)	200	0.57	0.07	24	99.36	611
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1.87	0.25	12.75	62.5	-
	Хлеб ржаной	25	1.65	0.3	9.9	49.5	-
	Мандарин	120	0.98	0.24	9.2	46	
Итого за обед:		930	33.03	39.06	120.14	903.36	
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 5. Возрастная категория: 7-11 лет			53.55	59.58	253.98	1642	

Итого за день 5. Возрастная категория: 12 лет и старше			57.14	70.43	269.64	1904	
Неделя 3							
День 6							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Яйцо вареное	1 шт.	4.7	4.04	0.25	56.5	776
	Бутерброд с сыром (сыр Российский, хлеб пш)	18/25	6.04	5.56	12.75	140	868
	Каша кукурузная с маслом (крупа кукурузная, молоко, сахар, соль йод., масло слив.)	200/5	7.21	6.6	46.6	224	623
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	1.81	1.67	13.2	75	986
	Молоко в п/у	1/200	5.8	6.4	9.4	120	
Итого за завтрак:		688	25.56	24.27	82.2	615.5	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Яйцо вареное	1 шт.	4.7	4.04	0.25	56.5	776
	Бутерброд с сыром (сыр Российский, хлеб пш)	18/38	7.02	5.69	19.38	150	868
	Каша кукурузная с маслом (крупа кукурузная, молоко, сахар, соль йод., масло слив.)	200/10	7.24	9.79	46.6	253	623
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	1.81	1.67	13.2	75	986
	Молоко в п/у	1/200	5.8	6.4	9.4	120	
Итого за завтрак:		706	26.57	27.59	88.83	654.5	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционная (горошек консервированный)	65	2.01	0.13	4.22	26	1007
	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат. паста, чеснок, соль йодир.)	15/250	6.01	8.29	15.76	161	1000
	Котлеты из индейки с соусом белым основным (филе индейки, хлеб пшен., масло слив., соль йод., соус белый осн.) 70/30	100	11.8	11.8	10.9	198	973
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	150	4.4	3.93	25.33	187	307
	Чай с лимоном (чай, лимон, сахар-песок)	200/4	0.22	0.05	13.7	56	432
	Хлеб пшеничный йодированный	26	2.1	0.36	15.9	65	

	Хлеб ржаной	25	1.5	0.25	10	49	-
Итого за обед:		835	28.04	24.81	95.81	742	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционная (горошек консервированный)	100	3.1	0.2	6.5	100	1007
	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат. паста, чеснок, соль йодир.)	15/250	6.01	8.29	15.76	161	1000
	Котлеты из индейки с соусом белым основным (филе индейки, хлеб пшен., масло слив., соль йод., соус белый осн.) 70/30	100	11.8	11.8	10.9	198	973
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	180	6.3	4.7	39.2	225	307
	Чай с лимоном (чай, лимон, сахар-песок)	200/4	0.22	0.05	13.7	56	432
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1.87	0.25	10.6	50	-
	Хлеб ржаной	20	1.2	0.2	8	39	-
Итого за обед:		889	30.65	25.51	104.66	829	
Полдник	Булочка Настена (мука пшен., сахар-песок, яйца, дрожжи, масло сл., повидло)	75	5.1	5.4	41.7	237	338
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	0	0	24	91	-
Итого за полдник:		275	5.1	5.4	65.7	328	
Итого за день 6. Возрастная категория: 7-11 лет			58.7	54.48	243.71	1685.5	
Итого за день 6. Возрастная категория: 12 лет и старше			62.32	58.5	259.19	1811.5	
День 7							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Хлебцы рыбные с маслом (горбуша,молоко 3,2%, яйцо соль йод.,масло раст., масло сл)	75/5	14.01	10.75	5.32	175	1034
	Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	150	3.6	4.78	36.4	193	552
	Чай с медом (чай, мед)	200/15	0.3	0.04	10.99	45	977
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2.25	0.3	15.3	75	-
	Яблоко	126	0.5	0.5	12.35	59.2	-
Итого за завтрак:		601	20.66	16.37	80.36	547.2	
Возрастная категория: 12 лет и старше							

Завтрак	Хлебцы рыбные с маслом (горбуша,молоко 3,2%, яйцо соль йод.,масло раст., масло сл)	80/5	14.94	11.22	5.61	183	1034
	Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	180	4.3	5.7	43.7	243	552
	Чай с медом (чай, мед)	200/15	0.3	0.04	10.99	45	977
	Хлеб пшеничный йодированный	39	2.92	0.39	19.89	97.5	-
	Яблоко	126	0.5	0.5	12.35	59.2	-
Итого за завтрак:		645	22.96	17.85	92.54	627.7	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Суп картофельный, с фаршем (говядина, картофель, морковь, лук репч., масло подсолн., соль йод.)	20/250	6.57	5.99	18.22	153	698/998
	Зразы ленивые из конины с соусом (конина, хлеб, молоко, яйцо, лук репч., масло подсолн., сухари панир., соус красн. осн.) 60/30	90	8.28	10.97	8.35	165	1042
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	8.2	5.3	35.9	224.6	632
	Кисель детский «Витошка» (концентрат киселя,вода)	200	0.75	0	18	75	
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1.88	0.25	12.75	62.5	-
	Хлеб ржаной	20	1.2	0.2	8	39	-
	Яблоко	117	0.47	0.47	11.47	55	-
Итого за обед:		872	27.35	23.18	112.69	774.1	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Суп картофельный, с фаршем (говядина, картофель, морковь, лук репч., масло подсолн., соль йод.)	20/250	6.57	5.99	18.22	153	698/998
	Зразы ленивые из конины с соусом (конина, хлеб, молоко, яйцо, лук репч., масло подсолн., сухари панир., соус красн. осн.) 90/30	120	12.41	15.92	12.51	243	1042
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	9.85	6.4	43.09	269	632
	Кисель детский «Витошка» (концентрат киселя,вода)	200	0.75	0	18	75	
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1.88	0.25	12.75	62.5	-

	Хлеб ржаной	20	1.2	0.2	8	39	-
	Яблоко	130	0.5	0.5	12.35	61	-
Итого за обед:		945	33.16	29.26	124.92	902.5	
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 7. Возрастная категория: 7-11 лет			49.632	42.25	250.17	1621.3	
Итого за день 7. Возрастная категория: 12 лет и старше			52.042	44.13	270.4	1730.8	
День 8							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Каша молочная Улыбка с маслом (крупа рисовая, группа овсяная Геркулес, молоко, масло слив., сахар, соль йод.)	150/5	5.31	7.04	29.5	182	53
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб)	18/31	6.57	5.63	16.3	145	868
	Пудинг из творога (запеченный) со сгущенным молоком (творог 5%, сахар-песок, крупа манная, изюм, яйцо, масло раст., сухари паниров., сметан 15%, сгущенное молоко)	100/20	16.22	10.52	34.41	257	183
	Чай с молоком (чай, молоко)	50/150	1.55	1.45	2.17	29	603
Итого за завтрак:		524	29.65	24.64	82.38	613	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Каша молочная Улыбка с маслом (крупа рисовая, группа овсяная Геркулес, молоко, масло слив., сахар, соль йод.)	200/6	7.06	8.38	39.2	260	53
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб)	18/31	6.57	5.63	16.3	145	868
	Пудинг из творога (запеченный) со сгущенным молоком (творог 5%, сахар-песок, крупа манная, изюм, яйцо, масло раст., сухари паниров., сметан 15%, сгущенное молоко)	100/20	16.22	10.52	34.41	257	183
	Чай с молоком (чай, молоко)	50/150	1.55	1.45	2.17	29	603
Итого за завтрак:		575	31.4	25.98	92.08	691	
Возрастная категория: 7-11 лет							

Обед	Борщ из свежей капусты с картофелем, с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	10/250	4.7	6.82	12.79	131	165/998
	Биточки особые с соусом красным основным (говядина, свинина, хлеб, молоко, сухари панир., масло раст., соус красный осн.) 60/30	90	9.63	13.27	10.01	198	1035
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	150	3.06	4.43	20.04	132	371
	Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон.кислота, аскорб кислота)	200	0.57	0.09	24.09	99	611
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1.88	0.25	12.75	62.5	-
	Хлеб ржаной	20	1.2	0.2	8	39	-
	Яблоко	103	0.41	0.41	10	48.4	-
Итого за обед:		868	21.45	25.47	97.68	709.9	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Борщ из свежей капусты с картофелем, с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	10/250	4.7	6.82	12.79	131	165/998
	Биточки особые с соусом красным основным (говядина, свинина, хлеб, молоко, сухари панир., масло раст., соус красный осн.) 75/30	105	12.06	15.54	12.4	237	1035
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	180	3.67	5.32	24.05	158	371
	Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон.кислота, аскорб кислота)	200	0.57	0.09	24.09	99	611
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1.88	0.25	12.75	62.5	-
	Хлеб ржаной	20	1.2	0.2	8	39	-
	Яблоко	122	0.49	0.49	11.9	57.3	-
Итого за обед:		912	24.57	28.71	105.98	783.8	
Полдник	Роголик 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:		270	5.88	17.44	56.62	407	
Итого за день 8. Возрастная категория: 7-11 лет			61.88	65.54	232.39	1714.9	
Итого за день 8. Возрастная категория: 12 лет и старше			68.73	72.33	247.91	1885.6	
День 9							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Фрикадельки из индейки с маслом (филе индейки, хлеб пшен., молоко, соль йод., масло слив.)	80/5	12.04	13.57	6.54	198	978
	Макаронные изделия отварные (макаронные изд., масло слив., соль йод.)	150	5.3	3.9	32.7	187.5	307
	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	200	0.38	0.13	18.2	75.6	667
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1.87	0.25	12.75	62.5	-
	Яблоко	128	0.51	0.51	12.54	60	-
Итого за завтрак:		588	20.1	18.36	82.73	583.6	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Фрикадельки из индейки с маслом (филе индейки, хлеб пшен., молоко, соль йод., масло слив.)	80/5	12.04	13.57	6.54	198	978
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	180	6.3	4.7	39.2	225	307
	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	200	3.44	0.13	18.2	75.6	667
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1.87	0.25	12.75	62.5	-
	Яблоко	149	0.59	0.59	14.6	70	-
Итого за завтрак:		639	24.24	19.24	91.29	631.1	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями, с фаршем (говядина, картофель, макар изд., морковь, лук репч., масло подсолн., соль йод.)	15/250	6.9	5.97	19.07	157	893
	Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., мука пш., соль йод.) 40/50	90	11.51	12.45	2.58	168.4	550
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йод.)	150	4.32	4.07	29.55	172	585
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0.05	0.02	9.1	37	663

	Хлеб пшеничный йодированный	25	1.87	0.25	12.75	62.5	-
	Хлеб ржаной	20	1.2	0.2	8	39	-
	Яблоко	126	0.5	0.5	12.34	59	-
Итого за обед:		876	26.35	23.46	93.39	694.9	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями, с фаршем (говядина, картофель, макар изд., морковь, лук репч., масло подсолн., соль йод.)	15/250	6.9	5.97	19.07	157	893
	Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., мука пш., соль йод.) 55/55	110	15.78	17.11	3.33	230.5	550
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йод.)	180	5.18	4.89	35.4	206.6	585
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0.05	0.02	9.1	37	663
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1.87	0.25	12.75	62.5	-
	Хлеб ржаной	20	1.2	0.2	8	39	-
	Яблоко	118	0.47	0.47	11.56	55	-
Итого за обед:		918	31.45	28.91	99.21	787.6	
Полдник	Кекс Фараон БХП	70	3.5	20.3	35	329	
	Чай с молоком (чай, молоко)	50/150	1.55	1.45	2.17	29	603
Итого за полдник:		275	5.05	21.75	37.17	358	
Итого за день 9. Возрастная категория: 7-11 лет			46.6	65.58	217.58	1651.5	
Итого за день 9. Возрастная категория: 12 лет и старше			53.86	69.7	234.44	1772.9	
День 10							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Тефтели из конины запеченные с маслом (конина, крупа рисовая, лук репч., масло подсолн., соль йод., масло слив.)	80/10	10.47	10.51	9.07	205	1041
	Картофель отварной (картофель, масло слив., соль йод.)	150	2.8	3.8	22.3	135	313
	Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон.кислота, аскорб кислота)	200	0.57	0.09	24.09	99	611
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2.25	0.3	15.3	75	
	Яблоко св	114	0.47	0.47	11.66	55	
Итого за завтрак:		584	16.56	15.17	82.42	569	

Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Тефтели из конины запеченные с маслом (конина, крупа рисовая, лук репч., масло подсолн., соль йод., масло слив.)	80/10	10.47	10.51	9.07	205	1041
	Картофель отварной (картофель, масло слив., соль йод.)	180	3.4	4.6	26.7	162	313
	Компот из сухофруктов с вит С(смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон.кислота, аскорб кислота)	200	0.57	0.09	24.09	99	611
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2.25	0.3	15.3	75	
	Яблоко св	116	0.47	0.42	11.61	53	
Итого за завтрак:		616	17.16	15.92	86.77	594	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционная (кукуруза консервированная)	60	0.96	0.24	8.58	41	984
	Щи из свежей капусты с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	20/250	7.3	9.07	8.3	144	197/998
	Фрикадельки рыбные с соусом белым основным (горбуша, хлеб пшен., яйцо, лук репч., соль йод., масло раст, соус белый основной.) 75/30	105	11.37	5.43	6.92	122	651
	Рис розовый (крупа рисовая, масло слив., томат паста, соль йод.)	150	3.59	4.2	35.6	195	297
	Компот из свежих яблок с вит С (яблоки, сахар, лимон.кислота, аскорб кислота)	200	0.152	0.15	18.09	74	645
	Хлеб пшеничный йодированный	36	2.7	0.36	18.36	90	-
	Хлеб ржаной	25	1.5	0.25	10	49	-
Итого за обед:		846	27.572	19.7	105.85	715	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Закуска порционная (кукуруза консервированная)	100	1.6	0.4	14.3	69	984
	Щи из свежей капусты с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	20/250	7.3	9.07	8.3	144	197/998

Обед	Фрикадельки рыбные с соусом белым основным (горбуша, хлеб пшен., яйцо, лук репч., соль йод., масло раст, соус белый основной.) 75/30	105	11.37	5.43	6.92	122	651
	Рис розовый (крупа рисовая, масло слив., томат паста, соль йод.)	180	4.31	5.11	42.7	234	297
	Компот из свежих яблок с вит С (яблоки, сахар, лимон.кислота, аскорб кислота)	200	0.152	0.15	18.09	74	645
	Хлеб пшеничный йодированный	43	3.15	0.42	21.42	107.5	-
	Хлеб ржаной	25	1.5	0.25	10	49	-
Итого за обед:		923	29.382	20.83	121.73	799.5	
Полдник	Коржик Загорский (мука пшен., сахар, масло слив., яйцо, молоко, соль йод.)	75	5.2	7.3	49.1	284	414
	Чай с вареньем (чай, варенье)	200/20	0.3	0.08	12.8	53.3	621
Итого за полдник:		295	5.5	7.38	61.9	337.3	
Итого за день 10. Возрастная категория: 7-11 лет			57.05	47.585	244.61	1635.9	
Итого за день 10. Возрастная категория: 12 лет и старше			65.16	55.145	269.02	1844.8	
Среднее значение за период по завтракам 7-11 лет			22.8935	23.919	83.332	604.41	
Среднее значение за период по обедам 7-11 лет			26.9687	26.763	101.931	759.336	
Среднее значение за период по полдникам 7-11 лет			7.086	11.8775	56.712	360.69	
Среднее значение за период по завтракам 12 лет и старше			24.511	39.628	89.802	651.51	
Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше			30.5982	30.636	111.184	848.076	
Среднее значение за период по полдникам 12 лет и старше			7.204	12.0695	54.389	353.69	

