

«Согласовано»

Директор _____

"16" мая 2022 г.

«Утверждаю»

Генеральный директор

МКП «Городской комбинат

Школьного питания»

_____ Шахова А.М.

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 4							
День 1							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Яйцо вареное	1 шт.	4.7	4.04	0.25	56.5	776
	Сыр в индивидуальной упаковке	1 шт	5.06	1.87	0.9	56	
	Каша молочная овсяная Геркулес с маслом (крупа геркулесовая, молоко сгущеное, соль йод., масло слив.)	150/2	5.81	7.5	25.86	194.47	1049
	Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1.8	1.6	13.2	75.2	986
	Хлеб пшеничный йодированный	27	1.58	0.21	10.71	67.5	-
	Яблоко свеж	155	0.6	0.6	22.05	70.5	-
Итого за завтрак:		595	19.55	15.82	72.97	520.17	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Яйцо вареное	1 шт.	4.7	4.04	0.25	56.5	776
	Сыр в индивидуальной упаковке	1 шт	5.06	1.87	0.9	56	
	Каша молочная овсяная Геркулес с маслом (крупа геркулесовая, молоко сгущеное, соль йод., масло слив.)	200/5	7.85	8.83	34.53	248.28	898a
	Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1.8	1.6	13.2	75.2	986
	Хлеб пшеничный йодированный	26	1.58	0.21	10.71	65	-
	Яблоко свеж	160	0.64	0.64	15.68	75.2	

Итого за завтрак:		649	21.63	17.19	75.27	576.18	
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Суп-лапша домашняя с курицей (грудка куриная., лапша домашняя роллтон, лук репч., морковь, масло раст, соль йодир.)	15/250	6.15	8.41	13.42	154	694
	Фрикадельки мясные с соусом кр осн (говядина, свинина. хлеб пшен., молоко, масло раст., лук репч., мука пшен., соль йод., соус красн.осн.) 70/30	100	9.49	17.67	11.35	242	1057
	Гарнир Забава (крупа рисовая, крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	150	5.54	4.5	34.61	201.15	310
	Кисель из концентрата с витамином С (кисель, сахар-песок, вода, аскорб. кислота)	200	0.02	0	29.1	116.7	437
	Хлеб пшеничный йодированный	26	1.58	0.21	10.71	65	-
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	7.92	39	-
	яблоко свеж	138	0.55	0.55	13.52	64.86	
Итого за обед:		908	24.65	31.58	120.63	882.71	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Суп-лапша домашняя с курицей (грудка куриная., лапша домашняя роллтон, лук репч., морковь, масло раст, соль йодир.)	15.25	6.15	8.41	13.42	154	694
	Фрикадельки мясные с соусом кр осн (говядина, свинина. хлеб пшен., молоко, масло раст., лук репч., мука пшен., соль йод., соус красн.осн.) 70/30	110	10.49	14.05	11.41	214.15	1057
	Гарнир Забава (крупа рисовая, крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	180	6.6	5.4	41.5	241	310
	Кисель из концентрата с витамином С (кисель, сахар-песок, вода, аскорб. кислота)	200	0.02	0	29.1	116.7	437
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2.63	0.35	17.85	87.5	-
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	7.92	39	-
	яблоко свеж	180	0.49	0.49	12.15	58	
Итого за обед:		990	27.7	28.94	133.35	910.35	

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:		295	8.35	11.55	42.37	308	
Итого за день 1. Возрастная категория: 7-11 лет			52.55	58.95	235.97	1710.88	
Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше			57.68	57.68	250.99	1794.53	
День 2							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Биточки рубленые из курицы паровые с соусом белым основным (грудка кур, хлеб, молоко, масло сл. соль, масло раст., соус белый осн.)	70/30	9.7	10.94	167.12	167.12	584
	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	25	1.87	0.25	12.75	62.5	-
	Яблоко	154	0.616	0.616	15.09	72.38	-
Итого за завтрак:		629	17.75	16.92	80.37	580.5	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Биточки рубленые из курицы паровые с соусом белым основным (грудка кур, хлеб, молоко, масло сл. соль, масло раст., соус белый осн.)	75/30	10.34	11.46	8.27	177.76	584
	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	91	904
	Хлеб пшеничный йодированный	28	2.1	0.28	14.28	70	-
	яблоко	158	0.58	0.58	14.3	68	-
Итого за завтрак:		681	21.53	17.97	95.41	635	
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Закуска порционная (огурцы свежие)	60	0.42	0.06	1.14	6.6	982

Обед	Щи из свежей капусты со сметаной (картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод, сметана.)	250/10	2.01	6.07	8.66	107	197
	Плов из говядины с овощами (говядина, крупа рисовая, морковь, лук репч., томат, масло подсолн., соль йодир)	40/145	15.34	24.69	38.17	436.3	523
	Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон. кислота)	200	0.57	0.08	19.55	81	611a
	Хлеб пшеничный йодированный	41	3.07	0.41	20.91	102.5	-
	Хлеб ржаной	25	1.65	0.3	9.9	49.5	-
Итого за обед:		771	23.06	31.61	98.33	782.9	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	100	0.7	0.1	1.9	11	982
	Щи из свежей капусты со сметаной (картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод, сметана.)	250/10	2.01	6.07	8.66	107	197
	Плов из говядины с овощами (говядина, крупа рисовая, морковь, лук репч., томат, масло подсолн., соль йодир)	45/155	17.02	26.89	40.83	473.49	523
	Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон. кислота)	200	0.57	0.08	19.55	81	611a
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0.4	20.4	100	-
	Хлеб ржаной	25	1.65	0.3	9.9	49.5	-
Итого за обед:		825	24.95	33.84	101.24	821.99	
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 2. Возрастная категория: 7-11 лет			46.41	54.13	248.3	1710.4	
Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше			52.08	57.41	266.25	1803.99	

День 3							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Котлета мясная с соусом красным основным (говядина, свинина, хлеб, сухари паниров., соль йодир., масло подсолн., соус красн.осн)	60/30	8.51	14.06	10.3	201	1055
	Перловка с овощами (крупа перловая, морковь, лук репч., масло растит., томат.паста, масло слив., соль йодир.)	150	4.37	15.07	19.14	169	309
	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	200	0.382	0.138	15.48	64	667a
	Хлеб пшеничный йодированный	28	2.1	0.28	14.28	70	-
	Яблоко	165	0.66	0.66	16.17	77.55	
Итого за завтрак:		633	16.022	30.208	75.37	581.55	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Котлета мясная с соусом красным основным (говядина, свинина, хлеб, сухари паниров., соль йодир., масло подсолн., соус красн.осн)	70/30	9.9	15.6	11.4	228	1055
	Перловка с овощами (крупа перловая, морковь, лук репч., масло растит., томат.паста, масло слив., соль йодир.)	150	4.37	15.07	19.14	169	309
	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	200	0.382	0.138	15.48	64	667a
	Хлеб пшеничный йодированный	28	2.1	0.28	14.28	70	-
	Яблоко	166	0.66	0.66	16.27	78.02	
Итого за завтрак:		644	17.42	31.75	76.57	609.02	
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Закуска порционная (помидоры свежие)	65	0.66	0.12	2.28	14	982
	Солянка по-домашнему (говядина, сосиски, колбаса копченая, картофель, огурцы соленые, томат паста, лук репч., соль йод.)	15/250	3.74	6.44	9.69	123	145

Обед	Тефтели рыбные с соусом белым осн (горбуша, хлеб, лук репч., масло раст., молоко, мука пшен., соль йод, соус белый осн) , 70/30	100	10.87	10.45	10.64	197	744
	Картофель отварной (картофель, масло слив., соль йод.)	150	3.05	4.13	23.79	144	313
	Компот из изюма с витамином С (изюм, сахар-песок лимон. кислоты)	200	0.4	0.8	25.5	105	435
	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:		822	22.06	22.45	93.59	689.5	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	100	1.1	0.2	3.8	24	982
	Солянка по-домашнему (говядина, сосиски, колбаса копченая, картофель, огурцы соленые, томат паста, лук репч., соль йод.)	250/15	3.74	6.44	9.69	123	145
	Тефтели рыбные с соусом белым осн (горбуша, хлеб, лук репч., масло раст., молоко, мука пшен., соль йод, соус белый осн) , 70/30	100	10.87	10.45	10.64	197	744
	Картофель отварной (картофель, масло слив., соль йод.)	190	3.86	5.23	30.13	182.4	313
	Компот из изюма с витамином С (изюм, сахар-песок лимон. кислоты)	200	0.4	0.8	25.5	105	435
	Хлеб пшеничный йодированный	33	0.74	0.33	16.83	82.5	-
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	7.92	39	-
Итого за обед:		908	22.03	23.69	104.51	752.9	
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 3. Возрастная категория: 7-11 лет			52.973	78.568	215.88	1752.73	
Итого за день 3. Возрастная категория: 12 лет и старше			58.365	84.54	225.13	1869.22	
День 4							
Возрастная категория: 7-11 лет							

	Каша молочная Дружба с маслом (крупа рисовая, крупа пшеничная, молоко сгущеное, соль йод., масло слив.)	170/7	5.25	8.23	28.04	207.37	47а
	Запеканка из творога с повидлом (творог, крупа манная, сахар-песок, яйцо куриное, масло слив., сухари панир, повидло)	120/20	23.86	8.4	30.96	272	342
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1.55	1.45	2.17	29	603
	Хлеб пшеничный йодированный	38	1.87	0.25	12.75	62.5	
Итого за завтрак:		555	32.53	18.33	73.92	570.87	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Каша молочная Дружба с маслом (крупа рисовая, крупа пшеничная, молоко сгущеное, соль йод., масло слив.)	200/10	6.28	10.97	54.54	255.64	47а
	Запеканка из творога с повидлом (творог, крупа манная, сахар-песок, яйцо куриное, масло слив., сухари панир, повидло)	120/25	23.86	8.4	30.96	272	342
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1.55	1.45	2.17	29	603
	Хлеб пшеничный йодированный	31	2.32	0.32	15.81	77.5	-
Итого за завтрак:		586	34.01	21.14	103.48	634.14	
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Суп картофельный с бобовыми, с колбасой п/к (картофель, горох, морковь, лук репч., масло)	15/250	7.26	10.66	17.84	196	157
	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 вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	4.4	4.4	19.5	136	676
Обед							

Обед	Чай с лимоном (чай, сахар-песок, лимон)	200/4	0.05	0.02	9.1	56	432
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1.875	0.25	12.75	62.5	-
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	7.92	39	-
	Яблоко	144	0.576	0.576	14.11	67.68	-
Итого за обед:		898	26.581	30.35	84.21	741.18	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Суп картофельный с бобовыми, с колбасой п/к (картофель, горох, морковь, лук репч., масло)	15/250	7.26	10.66	17.84	196	157
	Гуляш из индейки (филе индейки, масло слив., лук репч., томат паста, мука пшен., соль йод.) 40/50	110	13.8	17.6	3.59	228	975
	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	5.3	5.3	23.4	163	676
	Чай с лимоном (чай, сахар-песок, лимон)	200/4	0.05	0.02	9.1	56	432
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1.875	0.25	12.75	62.5	-
	Хлеб ржаной	25	1.65	0.3	9.9	49.5	-
	Яблоко	160	0.64	0.64	15.68	75.2	-
Итого за обед:		969	30.575	34.78	92.26	830.2	
Полдник	Булочка Гребешок с повидлом (мука, сахар-песок, дрожжи, молоко т/п, яйцо, сахар-песок, повидло)	75	4.9	5.8	43.8	247.4	332
	Чай с вареньем (чай, варенье)	200/20	0.3	0.08	12.8	53	621
Итого за полдник:		310	10.1	15.08	40.5	338	
Итого за день 4. Возрастная категория: 7-11 лет			69.211	63.76	198.63	1650.05	
Итого за день 4. Возрастная категория: 12 лет и старше			74.685	71	236.24	1802.34	
День 5							

Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Закуска порционная (огурцы свежие)	40	0.28	0.04	0.76	4.4	982
	Котлета Мечта с маслом (горбуша, свинина, хлеб пш, молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., масло сл)	70/5	11.95	14.55	8.22	211	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	32	2.4	0.32	16.32	80	-
Итого за завтрак:		517	18.03	19.38	59.94	487.8	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Закуска порционная (огурцы свежие)	40	0.28	0.04	0.76	4.4	982
	Котлета Мечта с маслом (горбуша, свинина, хлеб пш, молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., масло сл)	70/5	11.95	14.55	8.22	211	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	2.63	0.35	17.85	87.5	-
Итого за завтрак		550	18.87	20.3	65.48	521.3	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0.66	0.12	2.28	14	982
	Рассольник Ленинградский со сметаной (крупа перловая, картофель, морковь, лук репч., масло подсолн., огурцы солен., соль йод, сметана.)	15/250	6.43	8.45	16.21	166.7	998
	Биточки рубленные из курицы паровые (грудка кур, хлеб, молоко, масло сл, соль, масло раст)	95	9	10.08	7.41	156.49	584
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир)	150	5.25	3.9	32.7	187	307
	Компот из кураги с вит С (курага, сахар, лимон.кислота, аскорбиновая кислота)	200	0.97	0.05	18.36	77	669a
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1.58	0.21	10.71	62.5	-

	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	7.92	39	-
Итого за обед:		815	25.21	23.05	95.59	702.69	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	100	1.1	0.2	3.8	24	982
	Рассольник Ленинградский со сметаной (крупа перловая, картофель, морковь, лук репч., масло подсолн., огурцы солен., соль йод, сметана.)	250/15	6.43	8.45	16.21	166.7	998
	Биточки рубленые из курицы паровые (грудка кур, хлеб, молоко, масло сл, соль, масло раст)	105	10.34	11.46	8.27	177.76	584
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир)	180	6.3	4.7	39.2	225	307
	Компот из кураги с вит С (курага, сахар, лимон.кислота, аскорбиновая кислота)	200	0.97	0.05	18.36	77	669a
	Хлеб пшеничный йодированный	37	2.77	0.37	18.87	92.5	-
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	7.92	39	-
Итого за обед:		907	29.23	25.47	112.63	801.96	
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:		300	7.05	10.45	62.17	369	
Итого за день 5. Возрастная категория: 7-11 лет			50.29	52.88	217.7	1559.49	
Итого за день 5. Возрастная категория: 12 лет и старше			55.15	56.22	240.28	1692.26	
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)	15/30	5.81	4.74	15.81	132.1	868
	Каша молочная ячневая с маслом (крупа ячневая, молоко 3,2%, , соль йод., масло слив.)	170/5	5.87	6.44	30.59	203.88	516a
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	1.81	1.67	13.2	75	986
	Яблоко св	136	0.54	0.54	13.32	61.92	-
Итого за завтрак:		596	72.19	70.89	104.85	529.4	
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)	15/30	5.81	4.74	15.81	132.1	868
	Каша молочная ячневая с маслом (крупа ячневая, молоко 3,2%, , соль йод., масло слив.)	200/10	5	5.1	34.1	202.1	1049
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	1.81	1.67	13.2	75	986
	Яблоко св	152	0.6	0.6	14.9	71.44	-
Итого за завтрак:		647	19.85	20.74	80.19	594.21	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0.66	0.12	2.28	14	982
	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
	Биточки Здоровье с соусом красным основным (говядина, яйцо, манка, сухари паниров., соль йодир., масло подсолн., соус красн.осн) 60/30	90	11.2	11.95	9.53	190.54	207
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	150	4.4	3.93	25.33	187	307
	Чай с медом (чай, мед)	200/18	0.3	0.04	10.99	45	977
	Хлеб пшеничный йодированный	39	2.92	0.39	19.89	97.5	-
	Хлеб ржаной	20	1.2	0.2	8	39	-
Итого за обед:		809	26.69	24.92	91.78	734.04	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	100	1.1	0.2	3.8	24	982
	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
	Биточки Здоровье с соусом красным основным (говядина, яйцо, манка, сухари паниров., соль йодир., масло подсолн., соус красн.осн) 70/30	100	12.7	13.54	10.81	215.94	207

	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	180	6.3	4.7	39.2	225	307
	Чай с медом (чай, мед)	200/18	0.3	0.04	10.99	45	977
	Хлеб пшеничный йодированный	26	1.87	0.25	12.75	62.5	-
	Хлеб ржаной	20	1.2	0.2	8	39	-
Итого за обед:		876	29.48	27.22	101.31	772.44	
Итого за полдник:		295	5.34	15.03	52.57	367.4	
Итого за день 6. Возрастная категория: 7-11 лет			104.22	110.84	249.2	1630.84	
Итого за день 6. Возрастная категория: 12 лет и старше			9.02	16.95	78.52	504.9	
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	160	1034
	Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	150	3.6	4.78	36.4	193	552
	Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая с витаминами, вода)	200	0	0	18.6	74	1014
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1.87	0.25	12.75	62.5	-
	Яблоко	123	0.49	0.49	12.05	57.81	-
Итого за завтрак:		578	19.97	16.27	85.12	547.31	
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	168.5	1034
	Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	180	4.3	5.7	43.7	243	552
	Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая с витаминами, вода)	200	0	0	18.6	74	1014
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1.87	0.25	12.75	62.5	-
	Яблоко	126	0.5	0.5	12.35	59.22	-
Итого за завтрак:		616	21.68	17.74	94.56	615.7	
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Щи из свежей капусты со сметаной (картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло)	250/10	2.01	6.07	8.66	116	197

Обед	Сосиски отварные с соусом красным основным (сосиска, соус красный основной) 80/30	110	9.04	20.23	2.1	226	636
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	8.2	5.3	35.9	224.6	632
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0.05	0.02	9.1	37	663
	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	11.96	57.34	-
Итого за обед:		887	22.87	32.56	88.47	762.44	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Щи из свежей капусты со сметаной (картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод, сметана.)	250/10	2.01	6.07	8.66	116	197
	Сосиски отварные с соусом красным основным (сосиска, соус красный основной) 80/30	110	9.04	20.23	2.1	226	636
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	9.85	6.4	43.09	269	632
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0.05	0.02	9.1	37	663
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1.88	0.25	12.75	62.5	-
	Хлеб ржаной	20	1.2	0.2	8	39	-
	Яблоко	193	0.77	0.77	18.9	90.71	-
Итого за обед:		988	24.8	33.94	102.6	840.21	
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	73.08	61.9	337.3	
Итого за день 7. Возрастная категория: 7-11 лет			48.34	121.91	235.49	1647.05	

Итого за день 7. Возрастная категория: 12 лет и старше			51.98	124.76	259.06	1793.21	
День 8							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Котлета мясная с соусом красным основным (говядина, свинина, хлеб, сухари паниров., соль йодир., масло подсолн., соус красн.осн)	60/30	8.51	14.06	10.3	201	1055
	Картофель отварной (картофель, масло слив., соль йод.)	150	2.8	3.8	22.3	135	313
	Чай с лимоном (чай, сахар-песок, лимон)	200/4	0.22	0.05	9.22	38	432
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1.87	0.25	12.75	62.5	-
	Яблоко св	119	0.48	0.48	11.85	56.87	-
Итого за завтрак:		590	13.88	18.64	66.42	493.37	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Котлета мясная с соусом красным основным (говядина, свинина, хлеб, сухари паниров., соль йодир., масло подсолн., соус красн.осн)	60/30	8.51	14.06	10.3	201	1055
	Картофель отварной (картофель, масло слив., соль йод.)	180	3.4	4.6	26.7	162	313
	Чай с лимоном (чай, сахар-песок, лимон)	200/4	0.22	0.05	9.22	38	432
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1.87	0.25	12.75	62.5	-
	Яблоко св	122	0.49	0.49	11.95	57.34	-
Итого за завтрак:		618	14.49	19.45	70.92	520.84	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Суп картофельный с бобовыми, с колбасой п/к (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., колбаса п/к)	15/250	7.298	10.66	18	197	157
	Гуляш из курицы (грудка кур, лук, масло раст, мука, специи) 50/50	100	21.11	25.02	6.45	335.5	292
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йод.)	150	4.32	4.07	29.55	172	585

	Компот из кураги с вит С (курага, сахар, лимон.кислота, аскорб кислота)	200	1.04	0.056	20.2	77.9	669a
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1.87	0.25	12.75	62.5	-
	Хлеб ржаной	20	1.2	0.2	8	39	-
	Яблоко	140	0.5	0.5	13.13	59	-
Итого за обед:		900	38.07	42.66	108.18	826.3	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Суп картофельный с бобовыми, с колбасой п/к (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., колбаса п/к)	15/250	7.298	10.66	18	197	157
	Гуляш из курицы (грудка кур, лук, масло раст, мука, специи) 60/60	120	25.33	30.02	7.74	402.6	292
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йод.)	180	5.18	4.89	35.4	206.6	585
	Компот из кураги с вит С (курага, сахар, лимон.кислота, аскорб кислота)	200	1.04	0.056	20.2	77.9	669a
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1.87	0.25	12.75	62.5	-
	Хлеб ржаной	20	1.2	0.2	8	39	-
	Яблоко	180	71	0.71	17.44	83	-
Итого за обед:		990	112.918	46.786	119.53	995.6	
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 8. Возрастная категория: 7-11 лет			57.83	78.74	231.22	1726.67	
Итого за день 8. Возрастная категория: 12 лет и старше			133.288	83.676	247.07	1923.44	
День 9							
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Каша молочная Улыбка (крупа рисовая, группа овсяная Геркулес, молоко 3,2%,сахар, масло сл., соль йод.)	170/5	6	7.06	33.35	221.01	1054
	Бутерброд с маслом (масло сл, хлеб)	32	1.73	7.47	11.35	121.1	868

Завтрак	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	237	183
	Чай с молоком (чай, молоко)	50/150	1.55	1.45	2.17	29	603
Итого за завтрак:		527	25.5	26.5	81.28	608.11	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Каша молочная Улыбка (крупа рисовая, группа овсяная Геркулес, молоко 3,2%, сахар, масло сл., соль йод.)	180/5	6.364	7.293	35.38	232.66	53a
	Бутерброд с маслом (масло сл, хлеб)	37	2.25	7.54	14.92	138.6	868
	Пудинг из творога (запеченный) со сгущенным молоком (творог 5%, сахар-песок, крупа манная, изюм, яйцо, масло раст., сухари паниров., сметан 15%, сгущенное молоко)	110/20	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:		552	26.239	26.783	85.86	652.26	
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, макар изд., морковь, лук репч., масло подсолн., соль йод.)	15/250	6.9	5.97	19.07	157	893
	Сеченики Посольские с соусом белым осн (горбуша, хлеб пш., лук репч., молоко, яйцо, мука пшен., масло растит.. соль йодир, соус белый осн) 70/30	100	12.06	11.78	6.95	191.29	252
	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	0.15	0.15	12.64	52.6	668a
	Хлеб пшеничный йодированный	31	2.3	0.31	15.81	77.5	-
	Хлеб ржаной	25	1.5	0.25	10	49	-
Итого за обед:		831	25.53	25.94	86.79	728.49	

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, картофель, макар изд., морковь, лук репч., масло подсолн., соль йод.)	15/250	6.9	5.97	19.07	157	893
	Сеченики Посольские с соусом белым осн (горбуша, хлеб пш., лук репч., молоко, яйцо, мука пшен., масло растит.. соль йодир, соус белый осн) 70/30	110	13.76	13.45	7.8	216.51	252
	Рис розовый (крупа рисовая, масло слив., томат паста, соль йод.)	190	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	12.64	52.6	668a
	Хлеб пшеничный йодированный	38	2.85	0.38	19.38	95	-
	Хлеб ржаной	25	1.5	0.25	10	49	-
Итого за обед:		927	28.682	28.63	99.07	800.11	
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:		270	5.05	21.75	37.17	358	
Итого за день 9. Возрастная категория: 7-11 лет			56.08	74.19	205.24	1694.6	
Итого за день 9. Возрастная категория: 12 лет и старше			59.971	77.163	222.1	1810.37	
День 10							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Фрикадельки из индейки с маслом (филе индейки, хлеб пшен., молоко, соль йод., масло слив.)	75/5	11.53	15.33	6.98	212	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	35	2.25	0.3	15.3	75	-
	Яблоко	130	0.52	0.52	12.74	61.1	-

Итого за завтрак:		585	19.6	20.13	83.37	598.7	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Фрикадельки из индейки с маслом (филе индейки, хлеб пшен., молоко, соль йод., масло слив.)	75/5	11.53	15.33	6.98	212	978
	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	3.44	0.13	18.2	75.6	667
	Хлеб пшеничный йодированный	44	2.92	0.39	19.89	97.5	-
	Яблоко	148	0.59	0.59	14.5	69.56	
Итого за завтрак:		633	23.78	21.05	92.81	644.66	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0.66	0.12	2.28	14	982
	Борщ из свежей капусты с картофелем, со сметаной (картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод, сметана.)	250/15	2.16	6.06	13.15	126	165
	Биточки мясные с соусом красным основным (говядина, свинина, хлеб, сухари паниров., соль йодир., масло подсолн., соус красн.осн)	60/30	8.51	14.06	10.3	201	1055
	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	30	2.25	0.3	15.3	75	-
	Хлеб ржаной	20	1.2	0.2	8	39	-
Итого за обед:		825	20.4	27.74	102.07	724.8	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Закуска порционная (помидоры свежие)	100	1.1	0.2	3.8	24	982
	Борщ из свежей капусты с картофелем, со сметаной (картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод, сметана.)	250/15	2.16	6.06	13.15	126	165

Обед	Биточки мясные с соусом красным основным (говядина, свинина, хлеб, сухари паниров., соль йодир., масло подсолн., соус красн.осн)	100	8.51	14.06	10.3	201	1055
	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	21	1.57	0.21	10.71	58.5	-
	Хлеб ржаной	20	1.2	0.2	8	39	-
Итого за обед:		891	20.97	29.65	104.21	779.2	
Полдник	Пирожки печеные с фаршем из индейки с рисом (тесто сдобное, фарш из индейки и риса, яйцо)	75	9.11	8.12	29.36	227	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			29.84	28.365	142.93	952.3	
Итого за день 10. Возрастная категория: 12 лет и старше			53.79	58.735	248.58	1738.46	
Среднее значение за период по завтракам 7-11 лет			25.6372	29.3648	121.147	551.778	
Среднее значение за период по обедам 7-11 лет			23.1351	26.833	89.775	693.851	
Среднее значение за период по полдникам 7-11 лет			7.228	19.6025	53.076	357.63	
Среднее значение за период по завтракам 12 лет и старше			21.9499	19.5043	77.356	548.41	
Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше			32.3725	28.5976	98.215	759.502	
Среднее значение за период по полдникам 12 лет и старше			7.471	11.329	49.61	332.443	