

«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     |                         |             |
| <b>Неделя 4</b>                              |   |            |                  |              |              |                         |             |
| <b>День 1</b>                                |   |            |                  |              |              |                         |             |
| <b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>        |   |            |                  |              |              |                         |             |
| <b>Завтрак</b>                               | Сыр в индивидуальной упаковке   | 2 шт       | 10.12            | 3.74         | 1.8          | 112                     |             |
|  | Каша молочная рисовая вязкая на МОЛОКЕ (крупя рисовая, молоко, сахар, соль йод.)                          | 180/5      | 5.09             | 6.07         | 35.47        | 217                     | 898         |
|  | Чай с сахаром (чай, сахар-песок)  | 200        | 0.05             | 0.02         | 9.1          | 37                      | 663         |
|  | Яблоко св   | 180        | 0.49             | 0.49         | 12.15        | 58                      |             |
| <b>Итого за завтрак:</b>                     |   | <b>595</b> | <b>15.75</b>     | <b>10.32</b> | <b>58.52</b> | <b>424</b>              |             |
| <b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b> |   |            |                  |              |              |                         |             |
| <b>Завтрак</b>                               | Сыр в индивидуальной упаковке   | 2 шт       | 10.12            | 3.74         | 1.8          | 112                     |             |
|  | Каша молочная рисовая вязкая на МОЛОКЕ (крупя рисовая, молоко, сахар, соль йод.)                          | 200/10     | 6.02             | 6.87         | 36.22        | 219.3                   | 898         |
|  | Чай с сахаром (чай, сахар-песок)  | 200        | 0.05             | 0.02         | 9.1          | 37                      | 663         |
|  | Яблоко св   | 180        | 0.49             | 0.49         | 12.15        | 58                      |             |
| <b>Итого за завтрак:</b>                     |   | <b>649</b> | <b>16.68</b>     | <b>11.12</b> | <b>59.27</b> | <b>426.3</b>            |             |
| <b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>        |   |            |                  |              |              |                         |             |
| <b>Обед</b>                                  | Суп картофельный, с фаршем (говядина, картофель, морковь, лук репч., масло подсолн., соль йод.)           | 15/250     | 6.56             | 5.99         | 18.06        | 152                     | 698         |
|  | Фрикадельки мясные (говядина, свинина. хлеб пшен., молоко, масло раст., лук репч., мука пшен., соль йод.) | 70         | 9.72             | 16.28        | 9.34         | 239.06                  | 1057        |

|   |   |            |               |              |               |                |      |
|---|---|------------|---------------|--------------|---------------|----------------|------|
|   | Гарнир Забава (крупа рисовая, крупа гречневая, масло слив., соль йод.)                                    | 150        | 6.6           | 5.4          | 41.5          | 241            | 310  |
|   | Чай с сахаром (чай, сахар-песок)  | 200        | 0.05          | 0.02         | 9.1           | 37             | 663  |
|   | Яблоко св   | 100        | 0.4           | 0.4          | 9.8           | 47             |      |
| <b>Итого за обед:</b>   |   | <b>908</b> | <b>23.33</b>  | <b>28.09</b> | <b>87.8</b>   | <b>716.06</b>  |      |
| <b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>                  |   |            |               |              |               |                |      |
| <b>Обед</b>   | Суп картофельный, с фаршем (говядина, картофель, морковь, лук репч., масло подсолн., соль йод.)           | 15/250     | 6.56          | 5.99         | 18.06         | 152            | 698  |
|   | Фрикадельки мясные (говядина, свинина, хлеб пшен., молоко, масло раст., лук репч., мука пшен., соль йод.) | 75         | 9.946         | 17.8         | 10.4          | 241.6          | 1057 |
|   | Гарнир Забава (крупа рисовая, крупа гречневая, масло слив., соль йод.)                                    | 150        | 6.6           | 5.4          | 41.5          | 241            | 310  |
|   | Чай с сахаром (чай, сахар-песок)  | 200        | 0.05          | 0.02         | 9.1           | 37             | 663  |
|   | Яблоко св   | 138        | 0.55          | 0.55         | 13.52         | 64.86          |      |
| <b>Итого за обед:</b>   |   | <b>990</b> | <b>23.706</b> | <b>29.76</b> | <b>92.58</b>  | <b>736.46</b>  |      |
| <b>Итого за день 1. Возрастная категория: 7-11 лет</b>        |   |            | <b>39.08</b>  | <b>38.41</b> | <b>146.32</b> | <b>1140.06</b> |      |
| <b>Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше</b> |   |            | <b>40.386</b> | <b>40.88</b> | <b>151.85</b> | <b>1162.76</b> |      |
| <b>День 2</b>   |   |            |               |              |               |                |      |
| <b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>                         |   |            |               |              |               |                |      |
| <b>Завтрак</b>  | Закуска порционная (огурцы свежие)  | 44         | 0.315         | 0.045        | 0.855         | 4.95           | 982  |
|   | Рыба отварная (горбуша, соль йод.)  | 75         | 18.16         | 5.38         | 0.27          | 122            | 501  |
|   | 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  |
| <b>Итого за завтрак:</b>                                      |   | <b>529</b> | <b>17.75</b>  | <b>16.92</b> | <b>80.37</b>  | <b>580.5</b>   |      |
| <b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>                  |   |            |               |              |               |                |      |
| <b>Завтрак</b>  | Закуска порционная (огурцы свежие)  | 60         | 0.42          | 0.06         | 1.14          | 6.6            | 982  |
|   | Рыба отварная (горбуша, соль йод.)  | 90         | 18.16         | 5.38         | 0.27          | 122            | 501  |

|   |   |            |              |              |               |                |     |
|---|---|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-----|
|   | Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)   | 180        | 3.93         | 5.03         | 21.2          | 158.4          | 371 |
|   | Чай с медом (чай, мед)  | 200/20     | 0.34         | 0.04         | 14.6          | 60.4           | 977 |
| <b>Итого за завтрак:</b>                                      |   | <b>550</b> | <b>21.53</b> | <b>17.97</b> | <b>95.41</b>  | <b>635</b>     |     |
| <b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>                         |   |            |              |              |               |                |     |
| <b>Обед</b>   | 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)             | 40/145     | 16.42        | 24.89        | 37.83         | 471.23         | 523 |
|   | Чай с молоком (чай, молоко)   | 190        | 1.47         | 1.38         | 2.06          | 26             | 603 |
| <b>Итого за обед:</b>   |   | <b>739</b> | <b>20.6</b>  | <b>32.44</b> | <b>50.45</b>  | <b>615.23</b>  |     |
| <b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>                  |   |            |              |              |               |                |     |
| <b>Обед</b>   | 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 |
|   | Чай с молоком (чай, молоко)   | 190        | 1.47         | 1.38         | 2.06          | 26             | 603 |
| <b>Итого за обед:</b>   |   | <b>825</b> | <b>24.95</b> | <b>33.84</b> | <b>101.24</b> | <b>821.99</b>  |     |
| <b>Итого за день 2. Возрастная категория: 7-11 лет</b>        |   |            | <b>38.35</b> | <b>49.36</b> | <b>130.82</b> | <b>1195.73</b> |     |
| <b>Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше</b> |   |            | <b>46.48</b> | <b>51.81</b> | <b>196.65</b> | <b>1456.99</b> |     |
| <b>День 3</b>   |   |            |              |              |               |                |     |
| <b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>                         |   |            |              |              |               |                |     |
| <b>Завтрак</b>  | Яйцо вареное  | 1 штг.     | 4.7          | 4.04         | 0.25          | 56.5           | 776 |
|   | Сыр порциями  | 32         | 7.42         | 9.44         | 0             | 116            | 982 |
|   | Каша молочная Дружба на молоке с маслом (крупа рисовая, крупа пшеница, молоко, сахар-песок., соль йод., масло слив.)    | 160/6      | 4.93         | 6.6          | 26.3          | 184            | 47  |

|  |  |            |               |               |              |               |     |
|--|--|------------|---------------|---------------|--------------|---------------|-----|
|  | Чай с молоком (чай, молоко)  | 200        | 1.55          | 1.45          | 2.17         | 29            | 603 |
|  | Яблоко   | 111        | 0.44          | 0.44          | 10.87        | 52            | -   |
|  | Сок фруктовый в потребительской упаковке   | 1/200      | 0             | 0             | 24           | 91            | -   |
| <b>Итого за завтрак:</b>                     |  | <b>749</b> | <b>16.022</b> | <b>30.208</b> | <b>75.37</b> | <b>581.55</b> |     |
| <b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b> |  |            |               |               |              |               |     |
| <b>Завтрак</b>                               | Яйцо вареное   | 1 шт.      | 4.7           | 4.04          | 0.25         | 56.5          | 776 |
|  | Сыр порциями   | 35         | 8.25          | 10.04         | 0            | 117.4         | 982 |
|  | Каша молочная Дружба на молоке с маслом (крупя рисовая, крупа пшеница, молоко, сахар-песок., соль йод., масло слив.)         | 180/6      | 5.19          | 7.16          | 27.34        | 186.3         | 47  |
|  | Чай с молоком (чай, молоко)  | 200        | 1.55          | 1.45          | 2.17         | 29            | 603 |
|  | Яблоко   | 111        | 0.44          | 0.44          | 10.87        | 52            | -   |
|  | Сок фруктовый в потребительской упаковке   | 1/200      | 0             | 0             | 24           | 91            | -   |
| <b>Итого за завтрак:</b>                     |  | <b>773</b> | <b>17.42</b>  | <b>31.75</b>  | <b>76.57</b> | <b>609.02</b> |     |
| <b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>        |  |            |               |               |              |               |     |
| <b>Обед</b>                                  | Закуска порционная (помидоры свежие)   | 60         | 0.66          | 0.12          | 2.28         | 14            | 982 |
|  | Солянка по-домашнему (говядина, колбаса вар, колбаса копченая, картофель, огурцы соленые, томат паста, лук репч., соль йод.) | 15/250     | 3.74          | 6.44          | 9.69         | 123           | 145 |
|  | Рыба отварная с маслом (горбуша, соль йод., масло слив.)   | 70/3       | 10.87         | 10.45         | 10.64        | 197           | 744 |
|  | Картофель отварной (картофель, масло слив., соль йод.)   | 150        | 2.75          | 3.45          | 22.06        | 141.59        | 313 |
|  | Чай с сахаром (чай, сахар-песок)   | 200        | 0.4           | 0.8           | 25.5         | 105           | 435 |
| <b>Итого за обед:</b>                        |  | <b>822</b> | <b>22.06</b>  | <b>22.45</b>  | <b>93.59</b> | <b>689.5</b>  |     |
| <b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b> |  |            |               |               |              |               |     |
|  | Закуска порционная (помидоры свежие)   | 100        | 1.1           | 0.2           | 3.8          | 24            | 982 |

|   |  |            |               |               |               |                |      |
|---|--|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|------|
| Обед  | Солянка по-домашнему (говядина, колбаса вар, колбаса копченая, картофель, огурцы соленые, томат паста, лук репч., соль йод.) | 15/250     | 3.74          | 6.44          | 9.69          | 123            | 145  |
|   | Рыба отварная с маслом (горбуша, соль йод., масло слив.)   | 75/3       | 18.18         | 7.55          | 0.31          | 142            | 501  |
|   | Картофель отварной (картофель, масло слив., соль йод.)   | 190        | 3.86          | 5.23          | 30.13         | 182.4          | 313  |
|   | Чай с сахаром (чай, сахар-песок)   | 200        | 0.05          | 0.02          | 9.1           | 37             | 663  |
| <b>Итого за обед:</b>   |  | <b>908</b> | <b>22.03</b>  | <b>23.69</b>  | <b>104.51</b> | <b>752.9</b>   |      |
| <b>Итого за день 3. Возрастная категория: 7-11 лет</b>        |  |            | <b>42.603</b> | <b>60.558</b> | <b>159.58</b> | <b>1185.95</b> |      |
| <b>Итого за день 3. Возрастная категория: 12 лет и старше</b> |  |            | <b>47.995</b> | <b>66.53</b>  | <b>168.83</b> | <b>1237.02</b> |      |
| <b>День 4</b>   |  |            |               |               |               |                |      |
| <b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>                         |  |            |               |               |               |                |      |
| Завтрак   | Закуска порционная (горошек консервированный)  | 20         | 0.62          | 0.04          | 1.3           | 8              | 1007 |
|   | Сосиски отварные   | 80         | 8.8           | 19.12         | 0.32          | 208            | 636  |
|   | Картофель отварной (картофель, масло слив., соль йод.)   | 140        | 2.67          | 3.61          | 20.82         | 126            | 313  |
|   | песок)   | 200        | 0.382         | 0.138         | 15.48         | 64             | 667a |
| <b>Итого за завтрак:</b>                                      |  | <b>440</b> | <b>32.53</b>  | <b>18.33</b>  | <b>73.92</b>  | <b>570.87</b>  |      |
| <b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>                  |  |            |               |               |               |                |      |
| Завтрак   | Закуска порционная (горошек консервированный)  | 20         | 0.62          | 0.04          | 1.3           | 8              | 1007 |
|   | Сосиски отварные   | 80         | 8.8           | 19.12         | 0.32          | 208            | 636  |
|   | Картофель отварной (картофель, масло слив., соль йод.)   | 190        | 3.86          | 5.23          | 30.13         | 182.4          | 313  |
|   | Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)  | 200        | 0.382         | 0.138         | 15.48         | 64             | 667a |
| <b>Итого за завтрак:</b>                                      |  | <b>490</b> | <b>34.01</b>  | <b>21.14</b>  | <b>103.48</b> | <b>634.14</b>  |      |

| Возрастная категория: 7-11 лет                                |   |            |               |              |               |                |     |
|---|---|------------|---------------|--------------|---------------|----------------|-----|
| Обед  | Закуска порционная (помидоры свежие)  | 100        | 1.1           | 0.2          | 3.8           | 24             | 982 |
|   | Суп картофельный с бобовыми, с фаршем (фарш говяж., картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст) | 15/250     | 9.24          | 8.32         | 17.79         | 183            | 157 |
|   | Индейка тушеная с луком (филе индейки, масло слив., лук репч., томат паста, соль йод.) 50/50          | 100        | 13.27         | 16.9         | 0.76          | 207            | 975 |
|   | Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)                            | 150        | 4.9           | 4.9          | 21.62         | 161.4          | 676 |
|   | Чай с молоком (чай, молоко)   | 200        | 1.55          | 1.45         | 2.17          | 29             | 603 |
| <b>Итого за обед:</b>   |   | <b>841</b> | <b>26.581</b> | <b>30.35</b> | <b>84.21</b>  | <b>604.4</b>   |     |
| Возрастная категория: 12 лет и старше                         |   |            |               |              |               |                |     |
| Обед  | Закуска порционная (помидоры свежие)  | 100        | 1.1           | 0.2          | 3.8           | 24             | 982 |
|   | Суп картофельный с бобовыми, с фаршем (фарш говяж., картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст) | 15/250     | 9.24          | 8.32         | 17.79         | 183            | 157 |
|   | Индейка тушеная с луком (филе индейки, масло слив., лук репч., томат паста, соль йод.) 55/55          | 110        | 14.46         | 18.64        | 0.88          | 229            | 975 |
|   | Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)                            | 180        | 5.3           | 5.3          | 23.4          | 163            | 676 |
|   | Чай с молоком (чай, молоко)   | 200        | 1.55          | 1.45         | 2.17          | 29             | 603 |
| <b>Итого за обед:</b>   |   | <b>881</b> | <b>30.575</b> | <b>34.78</b> | <b>92.26</b>  | <b>628</b>     |     |
| <b>Итого за день 4. Возрастная категория: 7-11 лет</b>        |   |            | <b>59.111</b> | <b>48.68</b> | <b>158.13</b> | <b>1175.27</b> |     |
| <b>Итого за день 4. Возрастная категория: 12 лет и старше</b> |   |            | <b>64.585</b> | <b>55.92</b> | <b>195.74</b> | <b>1262.14</b> |     |
| <b>День 5</b>   |   |            |               |              |               |                |     |
| Возрастная категория: 7-11 лет                                |   |            |               |              |               |                |     |

|  |   |            |              |              |              |              |     |
|--|---|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-----|
| <b>Завтрак</b>                               | Курица тушеная (филе куриной грудки, мало подсолнечное, лук репчатый, моль йодированная)        | 40/40      | 10.37        | 12.05        | 0.59         | 152          |     |
|  | Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)                      | 150        | 4.4          | 4.4          | 19.5         | 136          | 676 |
|  | Напиток из облепихи протертой с сахаром (облепиха, протертая с сахаром, сахар-песок)            | 200        | 0.26         | 1.18         | 19.8         | 91           | 904 |
|  | Яблоко  | 122        | 0.5          | 0.5          | 12.44        | 59           | -   |
| <b>Итого за завтрак:</b>                     |   | <b>517</b> | <b>18.03</b> | <b>19.38</b> | <b>59.94</b> | <b>487.8</b> |     |
| <b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b> |   |            |              |              |              |              |     |
| <b>Завтрак</b>                               | Курица тушеная (филе куриной грудки, мало подсолнечное, лук репчатый, моль йодированная)        | 50/50      | 12.17        | 13.4         | 0.76         | 154.3        |     |
|  | Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)                      | 180        | 4.4          | 4.4          | 19.5         | 138.2        | 676 |
|  | Напиток из облепихи протертой с сахаром (облепиха, протертая с сахаром, сахар-песок)            | 200        | 0.26         | 1.18         | 19.8         | 91           | 904 |
|  | Яблоко  | 122        | 0.5          | 0.5          | 12.44        | 59           | -   |
| <b>Итого за завтрак</b>                      |   | <b>550</b> | <b>18.87</b> | <b>20.3</b>  | <b>65.48</b> | <b>543</b>   |     |
| <b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>        |   |            |              |              |              |              |     |
| <b>Обед</b>                                  | Закуска порционная (помидоры свежие)  | 60         | 0.66         | 0.12         | 2.28         | 14           | 982 |
|  | Суп картофельный, с фаршем (говядина, картофель, морковь, лук репч., масло подсолн., соль йод.) | 15/250     | 6.56         | 5.99         | 18.06        | 152          | 698 |
|  | Рыба отварная с маслом (горбуша, соль йод., масло слив.)  | 75/3       | 18.18        | 7.55         | 0.31         | 142          | 501 |
|  | Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)                                   | 150        | 3.07         | 5.32         | 24.05        | 154.3        | 371 |
|  | Чай с сахаром (чай, сахар-песок)  | 200        | 0.05         | 0.02         | 9.1          | 37           | 663 |
| <b>Итого за обед:</b>                        |   | <b>757</b> | <b>28.52</b> | <b>19</b>    | <b>53.8</b>  | <b>345</b>   |     |
| <b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b> |   |            |              |              |              |              |     |
|  | Закуска порционная (помидоры свежие)  | 100        | 1.1          | 0.2          | 3.8          | 24           | 982 |

|   |   |            |               |              |               |              |     |
|---|---|------------|---------------|--------------|---------------|--------------|-----|
| Обед  | Суп картофельный, с фаршем (говядина, картофель, морковь, лук репч., масло подсолн., соль йод.) | 15/250     | 6.56          | 5.99         | 18.06         | 152          | 698 |
|   | Рыба отварная с маслом (горобуша, соль йод., масло слив.)                                       | 75/3       | 18.18         | 7.55         | 0.31          | 142          | 501 |
|   | Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)                                   | 180        | 3.67          | 5.32         | 24.05         | 158          | 371 |
|   | Чай с сахаром (чай, сахар-песок)  | 200        | 0.05          | 0.02         | 9.1           | 37           | 663 |
| <b>Итого за обед:</b>   |   | <b>827</b> | <b>29.56</b>  | <b>19.08</b> | <b>55.32</b>  | <b>513</b>   |     |
| <b>Итого за день 5. Возрастная категория: 7-11 лет</b>        |   |            | <b>46.55</b>  | <b>38.38</b> | <b>113.74</b> | <b>832.8</b> |     |
| <b>Итого за день 5. Возрастная категория: 12 лет и старше</b> |   |            | <b>48.43</b>  | <b>39.38</b> | <b>120.8</b>  | <b>1056</b>  |     |
| <b>День 6</b>   |   |            |               |              |               |              |     |
| <b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>                         |   |            |               |              |               |              |     |
| Завтрак   | Яйцо вареное  | 1 шт.      | 4.7           | 4.04         | 0.25          | 56.5         | 776 |
|   | Сыр порциями  | 17         | 3.7           | 4.72         | 39.44         | 58           | 982 |
|   | Каша молочная рисовая с маслом (крупа рисовая, молоко, сахар-песок, соль йод., масло слив.)     | 170/5      | 4.81          | 6.34         | 33.51         | 210          | 898 |
|   | Чай с вареньем (чай, варенье)   | 200/20     | 0.3           | 0.08         | 12.8          | 53.3         | 621 |
|   | Фруктовый десерт  | 1/100      | 0.68          | 0            | 17.5          | 60           |     |
| <b>Итого за завтрак:</b>                                      |   | <b>538</b> | <b>14.318</b> | <b>18.47</b> | <b>78.48</b>  | <b>547.5</b> |     |
| <b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>                  |   |            |               |              |               |              |     |
| Завтрак   | Яйцо вареное  | 1 шт.      | 4.7           | 4.04         | 0.25          | 56.5         | 776 |
|   | Сыр порциями  | 18         | 3.7           | 4.72         | 39.44         | 59.3         | 982 |
|   | Каша молочная рисовая с маслом (крупа рисовая, молоко, сахар-песок, соль йод., масло слив.)     | 200/5      | 5.34          | 6.98         | 35.01         | 218.7        | 898 |
|   | Чай с вареньем (чай, варенье)   | 200/20     | 0.3           | 0.08         | 12.8          | 53.3         | 621 |
|   | Фруктовый десерт  | 1/100      | 0.68          | 0            | 17.5          | 60           |     |
| <b>Итого за завтрак:</b>                                      |   | <b>558</b> | <b>15.48</b>  | <b>26.9</b>  | <b>81.19</b>  | <b>638.9</b> |     |



| Возрастная категория: 7-11 лет                                |   |            |               |               |               |                |     |
|---|---|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|-----|
| Обед  | Закуска порционная (кукуруза консервированная)  | 100        | 1.6           | 0.4           | 14.3          | 69             | 984 |
|   | Суп картофельный с курицей (грудка кур, картофель, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит.)            | 20/250     | 2.85          | 8.12          | 12.49         | 157            | 983 |
|   | Индейка тушеная с луком (филе индейки, масло слив., лук репч., томат паста, соль йод.) 50/55                  | 105        | 9.62          | 15.62         | 1.09          | 229            | 975 |
|   | Гречневая каша рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)                                      | 130        | 7.42          | 5.3           | 35.9          | 212.16         | 632 |
|   | Чай с сахаром (чай, сахар-песок)  | 200        | 0.05          | 0.02          | 9.1           | 37             | 663 |
| <b>Итого за обед:</b>   |   | <b>825</b> | <b>24.153</b> | <b>28.018</b> | <b>100.99</b> | <b>747.25</b>  |     |
| Возрастная категория: 12 лет и старше                         |   |            |               |               |               |                |     |
| Обед  | Закуска порционная (кукуруза консервированная)  | 100        | 1.6           | 0.4           | 14.3          | 69             | 984 |
|   | Суп картофельный с курицей (грудка кур, картофель, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит.)            | 20/250     | 2.85          | 8.12          | 12.49         | 157            | 983 |
|   | Индейка тушеная с луком (филе индейки, масло слив., лук репч., томат паста, соль йод.) 50/55                  | 105        | 9.62          | 15.62         | 1.09          | 229            | 975 |
|   | Гречневая каша 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 |
| <b>Итого за обед:</b>   |   | <b>825</b> | <b>28.476</b> | <b>32.146</b> | <b>116.47</b> | <b>873.13</b>  |     |
| <b>Итого за день 6. Возрастная категория: 7-11 лет</b>        |   |            | <b>38.471</b> | <b>46.488</b> | <b>179.47</b> | <b>1294.75</b> |     |
| <b>Итого за день 6. Возрастная категория: 12 лет и старше</b> |   |            | <b>43.956</b> | <b>59.046</b> | <b>197.66</b> | <b>1512.03</b> |     |
| День 7  |   |            |               |               |               |                |     |
| Возрастная категория: 7-11 лет                                |   |            |               |               |               |                |     |
| Завтрак   | Закуска порционная (помидоры свежие)  | 60         | 0.66          | 0.12          | 2.28          | 14             | 982 |
|   | Гёфтели мясные 1 вариант с соусом красным осн (мясо говядина, хлеб, лук, масло растит, мука, томат, соль)     | 90/35      | 7.83          | 13.62         | 10.72         | 190.17         | 18  |
|   | Перловка с овощами (крупа перловая, морковь, лук репч., масло растит., томат.паста, масло слив., соль йодир.) | 150        | 1.46          | 0.22          | 3.91          | 286.14         | 309 |
|   | Чай с сахаром (чай, сахар-песок)  | 200        | 0.05          | 0.02          | 9.1           | 37             | 663 |
| <b>Итого за завтрак:</b>                                      |   | <b>584</b> | <b>14.22</b>  | <b>18.67</b>  | <b>80.91</b>  | <b>552.5</b>   |     |

| Возрастная категория: 12 лет и старше |   |            |              |              |              |               |      |
|---------------------------------------|---|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|------|
| Завтрак                               | Закуска порционная (помидоры свежие)  | 100        | 1.1          | 0.2          | 3.8          | 24            | 982  |
|                                       | Гёфтели мясные I вариант с соусом красным осн (мясо говядина, хлеб, лук, масло растит, мука, томат, соль)     | 90/35      | 7.83         | 13.62        | 10.72        | 190.17        | 18   |
|                                       | Перловка с овощами (крупа перловая, морковь, лук репч., масло растит., томат.паста, масло слив., соль йодир.) | 180        | 1.46         | 0.22         | 3.91         | 299.6         | 309  |
|                                       | Чай с сахаром (чай, сахар-песок)  | 200        | 0.05         | 0.02         | 9.1          | 37            | 663  |
| <b>Итого за завтрак:</b>              |   | <b>615</b> | <b>14.82</b> | <b>19.47</b> | <b>85.6</b>  | <b>580.9</b>  |      |
| Возрастная категория: 7-11 лет        |   |            |              |              |              |               |      |
| Обед                                  | Закуска порционная (огурцы свежие)  | 60         | 0.42         | 0.06         | 1.14         | 6.6           | 982  |
|                                       | Уха Рыбацкая (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)                   | 15/250     | 4.18         | 8.42         | 16.23        | 157.5         | 17   |
|                                       | Котлеты из индейки с маслом (филе индейки, хлеб пшен., масло слив., соль йод.)                                | 65/7       | 11.8         | 11.85        | 10.95        | 175.87        | 973  |
|                                       | Рис с овощами (крупа рисовая, масло раст., масло сл, морковь, лук, соль йод.)                                 | 150        | 3.25         | 20.9         | 41.88        | 381.71        | 629  |
|                                       | Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)   | 200        | 0.382        | 0.13         | 15.48        | 64            | 667a |
| <b>Итого за обед:</b>                 |   | <b>841</b> | <b>25.9</b>  | <b>26</b>    | <b>89.85</b> | <b>709.59</b> |      |
| Возрастная категория: 12 лет и старше |   |            |              |              |              |               |      |
| Обед                                  | Закуска порционная (огурцы свежие)  | 100        | 0.7          | 0.1          | 1.9          | 11            | 982  |
|                                       | Уха Рыбацкая (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)                   | 15/250     | 4.18         | 8.42         | 16.23        | 157.5         | 17   |
|                                       | Котлеты из индейки с маслом (филе индейки, хлеб пшен., масло слив., соль йод.)                                | 65/7       | 11.8         | 11.85        | 10.95        | 175.87        | 973  |
|                                       | Рис с овощами (крупа рисовая, масло раст., масло сл, морковь, лук, соль йод.)                                 | 180        | 4.15         | 20.9         | 44.38        | 384.1         | 629  |
|                                       | Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)   | 200        | 0.382        | 0.13         | 15.48        | 64            | 667a |

|   |   |              |              |               |                |               |      |
|---|---|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|------|
| <b>Итого за обед:</b>   |   | <b>938</b>   | <b>29.13</b> | <b>28.69</b>  | <b>102.13</b>  | <b>795.71</b> |      |
| <b>Итого за день 7. Возрастная категория: 7-11 лет</b>        |   | <b>40.12</b> | <b>44.67</b> | <b>170.76</b> | <b>1262.09</b> |               |      |
| <b>Итого за день 7. Возрастная категория: 12 лет и старше</b> |   | <b>43.95</b> | <b>48.16</b> | <b>187.73</b> | <b>1376.61</b> |               |      |
| <b>День 8</b>   |   |              |              |               |                |               |      |
| <b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>                         |   |              |              |               |                |               |      |
| <b>Завтрак</b>  | Каша молочная Улыбка (крупа рисовая, группа овсяная Геркулес, молоко сгущеное, .соль йод.)                              | 170          | 5.82         | 3.92          | 43.18          | 221.3         | 1054 |
|   | Бутерброд с маслом (масло сл, хлеб)   | 45931        | 1.95         | 7.5           | 12.88          | 128.6         | 868  |
|   | Яблоко  | 149          | 0.59         | 0.59          | 14.6           | 70            | 183  |
|   | Чай с молоком (чай, молоко)   | 50/150       | 1.55         | 1.45          | 2.17           | 29            | 603  |
| <b>Итого за завтрак:</b>                                      |   | <b>525</b>   | <b>25.54</b> | <b>23.39</b>  | <b>92.64</b>   | <b>615.9</b>  |      |
| <b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>                  |   |              |              |               |                |               |      |
| <b>Завтрак</b>  | Каша молочная Улыбка (крупа рисовая, группа овсяная Геркулес, молоко сгущеное, .соль йод.)                              | 200/2        | 6.87         | 5.89          | 50.89          | 284.1         | 1054 |
|   | Бутерброд с маслом (масло сл, хлеб)   | 47392        | 2.25         | 7.54          | 14.92          | 138.6         | 868  |
|   | Яблоко  | 149          | 0.59         | 0.59          | 14.6           | 70            | 183  |
|   | Чай с молоком (чай, молоко)   | 50/150       | 1.55         | 1.45          | 2.17           | 29            | 603  |
| <b>Итого за завтрак:</b>                                      |   | <b>561</b>   | <b>26.89</b> | <b>25.4</b>   | <b>102.39</b>  | <b>708.7</b>  |      |
| <b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>                         |   |              |              |               |                |               |      |
| <b>Обед</b>   | Закуска порционная (помидоры свежие)  | 60           | 0.66         | 0.12          | 2.28           | 14            | 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           | 116           | 197  |
|   | Мясо тушеное (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)   | 40/40        | 11.47        | 11.25         | 2.42           | 196           | 1036 |
|   | Картофель отварной (картофель, масло слив., соль йод.)  | 150          | 3.24         | 4.39          | 25.28          | 154           | 313  |
|   | Чай с сахаром (чай, сахар-песок)  | 200          | 0.05         | 0.02          | 9.1            | 37            | 663  |
| <b>Итого за обед:</b>   |   | <b>899</b>   | <b>38.07</b> | <b>42.66</b>  | <b>108.18</b>  | <b>826.3</b>  |      |
| <b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>                  |   |              |              |               |                |               |      |
|   | Закуска порционная (помидоры свежие)  | 100          | 1.1          | 0.2           | 3.8            | 24            | 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          | 116           | 197  |
|   | Мясо тушеное (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)   | 40/40      | 11.47        | 11.25        | 2.42          | 196           | 1036 |
|   | Картофель отварной (картофель, масло слив., соль йод.)  | 190        | 3.86         | 5.23         | 30.13         | 182.4         | 313  |
|   | Чай с сахаром (чай, сахар-песок)  | 200        | 0.05         | 0.02         | 9.1           | 37            | 663  |
| <b>Итого за обед:</b>   |   | <b>993</b> | <b>43.36</b> | <b>48.69</b> | <b>119.54</b> | <b>952</b>    |      |
| <b>Итого за день 8. Возрастная категория: 7-11 лет</b>        |   |            | <b>63.61</b> | <b>66.05</b> | <b>200.82</b> | <b>1442.2</b> |      |
| <b>Итого за день 8. Возрастная категория: 12 лет и старше</b> |   |            | <b>70.25</b> | <b>74.09</b> | <b>221.93</b> | <b>1660.7</b> |      |
| <b>День 9</b>   |   |            |              |              |               |               |      |
| <b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>                         |   |            |              |              |               |               |      |
| Завтрак   | Каша молочная Боярская (пшено, молоко 3,2%, изюм, соль йод., масло слив.)   | 150        | 6.46         | 14.13        | 45.25         | 273.7         | 527  |
|   | Сыр порциями  | 26         | 8.58         | 10.9         | 0             | 134           | 982  |
|   | Чай с сахаром (чай, сахар-песок)  | 200        | 0.05         | 0.02         | 9.1           | 37            | 663  |
|   | Яблоки свежие   | 166        | 0.4          | 0.4          | 9.8           | 78            | -    |
| <b>Итого за завтрак:</b>                                      |   | <b>645</b> | <b>20.43</b> | <b>16.4</b>  | <b>89.52</b>  | <b>522.7</b>  |      |
| <b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>                  |   |            |              |              |               |               |      |
| Завтрак   | Каша молочная Боярская (пшено, молоко 3,2%, изюм, соль йод., масло слив.)   | 180        | 6.46         | 14.13        | 45.25         | 296.9         | 527  |
|   | Сыр порциями  | 32         | 7.42         | 9.44         | 0             | 116           | 982  |
|   | Чай с сахаром (чай, сахар-песок)  | 200        | 0.05         | 0.02         | 9.1           | 37            | 663  |
|   | Яблоки свежие   | 170        | 0.4          | 0.4          | 9.8           | 81            | -    |
| <b>Итого за завтрак:</b>                                      |   | <b>689</b> | <b>14.33</b> | <b>17.88</b> | <b>101.7</b>  | <b>530.9</b>  |      |
| <b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>                         |   |            |              |              |               |               |      |
| Обед  | 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 |
|   | Индейка тушеная с луком (филе индейки, масло слив., лук репч., томат паста, соль йод.) 55/55                          | 110        | 9.62         | 15.62        | 1.09          | 229           | 975  |
|   | Гарнир каша гречневая вязкая (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  |

|   |   |            |              |              |               |                |      |
|---|---|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|------|
|   | Яблоки свежие   | 125        | 0.48         | 0.48         | 11.76         | 59             | -    |
| <b>Итого за обед:</b>   |   | <b>780</b> | <b>17.9</b>  | <b>25.61</b> | <b>101.07</b> | <b>710.6</b>   |      |
| <b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>                  |   |            |              |              |               |                |      |
| <b>Обед</b>   | 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 |
|   | Индейка тушеная с луком (филе индейки, масло слив., лук репч., томат паста, соль йод.) 55/55  | 110        | 9.62         | 15.62        | 1.09          | 229            | 975  |
|   | Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)  | 180        | 4.3          | 5.7          | 43.7          | 163            | 676  |
|   | Чай с сахаром (чай, сахар-песок)  | 200        | 0.05         | 0.02         | 9.1           | 37             | 663  |
|   | Яблоки свежие   | 125        | 0.48         | 0.48         | 11.76         | 59             | -    |
| <b>Итого за обед:</b>   |   | <b>856</b> | <b>18.65</b> | <b>26.64</b> | <b>108.61</b> | <b>763.52</b>  |      |
| <b>Итого за день 9. Возрастная категория: 7-11 лет</b>        |   |            | <b>38.33</b> | <b>42.01</b> | <b>190.59</b> | <b>1233.3</b>  |      |
| <b>Итого за день 9. Возрастная категория: 12 лет и старше</b> |   |            | <b>32.98</b> | <b>44.52</b> | <b>210.31</b> | <b>1294.42</b> |      |
| <b>День 10</b>  |   |            |              |              |               |                |      |
| <b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>                         |   |            |              |              |               |                |      |
| <b>Завтрак</b>  | Рыба отварная (горбуша, соль йод..)   | 60         | 14.5         | 4.3          | 0.21          | 97             | 501  |
|   | Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)   | 150        | 3.06         | 4.43         | 20.04         | 132            | 371  |
|   | Чай с МОЛОКОМ (чай, молоко)   | 180        | 1.55         | 1.45         | 2.17          | 29             | 603  |
|   | Яблоко  | 102        | 0.67         | 0.67         | 16.46         | 48             |      |
| <b>Итого за завтрак:</b>                                      |   | <b>492</b> | <b>20.05</b> | <b>16.35</b> | <b>86.97</b>  | <b>556.2</b>   |      |
| <b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>                  |   |            |              |              |               |                |      |
| <b>Завтрак</b>  | Рыба отварная (горбуша, соль йод..)   | 80         | 16.5         | 4.93         | 0.33          | 99.4           | 501  |
|   | Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)   | 150        | 3.06         | 4.43         | 20.04         | 132            | 371  |
|   | Чай с МОЛОКОМ (чай, молоко)   | 180        | 1.55         | 1.45         | 2.17          | 29             | 603  |
|   | Яблоко  | 102        | 0.67         | 0.67         | 16.46         | 48             |      |
| <b>Итого за завтрак:</b>                                      |   | <b>512</b> | <b>21.68</b> | <b>17.74</b> | <b>94.56</b>  | <b>615.7</b>   |      |
| <b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>                         |   |            |              |              |               |                |      |
|   | Рассольник Домашний с фаршем, (говядина, капуста свеж, картофель, морковка, лук репч., томат паста, масло подсолн., огурцы солен., соль йод.) | 15/250     | 6.4          | 8.43         | 14.37         | 159            | 149  |

|  |  |            |                |                |                |                |     |
|--|--|------------|----------------|----------------|----------------|----------------|-----|
| Обед   | Гречневая запеканка с индейкой с маслом (филе индейки, крупа гречневая, масло подсолн., морковь, лук репч., молоко, яйцо, соль йод, масло слив.) | 150/5      | 19.4           | 24.4           | 21.1           | 382            | 980 |
|  | Чай с сахаром (чай, сахар-песок)   | 200        | 0.05           | 0.02           | 9.1            | 37             | 663 |
|  | Яблоко   | 132        | 0.48           | 0.48           | 13.27          | 59.1           |     |
| <b>Итого за обед:</b>  |  | <b>897</b> | <b>22.91</b>   | <b>32.6</b>    | <b>89.41</b>   | <b>637.1</b>   |     |
| <b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>                   |  |            |                |                |                |                |     |
| Обед   | Рассольник Домашний с фаршем, (говядина, капуста свеж,картофель, морковь, лук репч., томат паста, масло подсолн., огурцы солен., соль йод.)      | 15/250     | 6.4            | 8.43           | 14.37          | 159            | 149 |
|  | Гречневая запеканка с индейкой с маслом (филе индейки, крупа гречневая, масло подсолн., морковь, лук репч., молоко, яйцо, соль йод, масло слив.) | 180/5      | 21.4           | 25.8           | 23.15          | 384.7          | 980 |
|  | Чай с сахаром (чай, сахар-песок)   | 200        | 0.05           | 0.02           | 9.1            | 37             | 663 |
|  | Яблоко   | 150        | 0.6            | 0.6            | 14.7           | 62             |     |
| <b>Итого за обед:</b>  |  | <b>782</b> | <b>33.16</b>   | <b>29.26</b>   | <b>124.92</b>  | <b>683.7</b>   |     |
| <b>Итого за день 10. Возрастная категория: 7-11 лет</b>        |  |            | <b>42.96</b>   | <b>48.95</b>   | <b>176.38</b>  | <b>1193.3</b>  |     |
| <b>Итого за день 10. Возрастная категория: 12 лет и старше</b> |  |            | <b>54.84</b>   | <b>47</b>      | <b>219.48</b>  | <b>1299.4</b>  |     |
| <b>Среднее значение за период по завтракам 7-11 лет</b>        |  |            | <b>19.599</b>  | <b>22.8998</b> | <b>120.45</b>  | <b>495.172</b> |     |
| <b>Среднее значение за период по обедам 7-11 лет</b>           |  |            | <b>25.0024</b> | <b>28.7218</b> | <b>85.935</b>  | <b>660.103</b> |     |
| <b>Среднее значение за период по завтракам 12 лет и старше</b> |  |            | <b>16.77</b>   | <b>18.853</b>  | <b>76.217</b>  | <b>528.842</b> |     |
| <b>Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше</b>    |  |            | <b>28.3597</b> | <b>30.6576</b> | <b>101.758</b> | <b>752.041</b> |     |