

«Согласовано»
 Директор _____
 "05" февраля 2024 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	Цена рублей	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1								
Возрастная категория: 7-11 лет								
Завтрак	Каша молочная рисовая с маслом (крупа рисовая, молоко, соль йодир., сахар-песок, масло сливочное) 170/5	175	20,13	4,78	5,75	33,36	214,28	898
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	10	1,82	1,67	13,22	75,19	986
	Хлеб пшеничный йодированный	25	2,08	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Банан	200	52,79	1,8	0,6	25,2	113,4	-
Итого за завтрак:		600		10,28	8,27	84,53	463,62	-
Возрастная категория: 12 лет и старше								
Завтрак	Каша молочная рисовая с маслом (крупа рисовая, молоко, соль йодир., сахар-песок, масло сливочное) 200/5	205	22,94	6,8	6,98	41,58	259,29	898
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	10	1,82	1,67	13,22	75,19	986
	Хлеб пшеничный йодированный	26	2,16	1,95	0,26	13,26	63,18	-
	Банан	208	54,9	1,87	0,62	26,21	119,94	-
Итого за завтрак:		623		12,44	9,53	94,27	517,6	-
Возрастная категория: 7-11 лет								
Обед	Суп-лапша домашняя с фрикадельками (фрикадельки мясные, лапша (веттон), лук репчат., морковь, масло растит., соль йодир.) 20/180	200	21,93	4,87	7,99	9,28	128,49	694
	Котлета Домашняя с соусом красным (говядина, свинина, батон., соль йод., сухари панир., яйцо, масло раст., соус красный ост.) 80/20	100	37,96	10,67	16,29	11,17	233,96	246
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	150	10,64	6,2	4,74	37,98	219,36	632
	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4	2,89	0,04	0	9,19	36,92	431

	Хлеб пшеничный йодированный	19	1,58	1,43	0,19	9,69	46,17	-
	Гематоген 1 шт	40	30	2,6	1,6	32,8	156	
Итого за обед:		713		25,81	30,81	110,11	820,9	-
Возрастная категория: 12 лет и старше								
Обед	Суп-лапша домашняя с фрикадельками (фрикадельки мясные, лапша Ролтон., лук репч., морковь, масло растит., соль йодир.) 30/240	270	31,88	6,58	10,78	12,53	173,46	694
	Котлета Домашняя с соусом красным (говядина, свинина, батон., соль йод., сухарь панир., яйцо, масло раст., соус красный осн.) 80/30	110	38,55	11,73	17,92	12,28	257,35	246
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	200	14,19	8,26	6,32	50,64	292,48	632
	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4	2,89	0,04	0	9,19	36,92	431
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,49	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Гематоген 1 шт	40	30	2,6	1,6	32,8	156	
Итого за обед:		854		31,46	36,92	132,74	989,11	-
Полдник	Плюшка "Эстонская" с сыром (тесто слобное дрожжевое, сыр, масло слив.)	100		8,46	11,72	28,41	253,1	328
	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4		0,04	0	9,19	36,92	431
Итого за полдник:		279		8,35	11,55	42,37	290,02	
Итого за день 1. Возрастная категория: 7-11 лет				44,44	50,63	237,01	1574,54	
Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше				52,25	58	269,38	1796,73	
День 2								
Возрастная категория: 7-11 лет								
Завтрак	Омлет натуральный с маслом (яйцо, молоко, масло сливочное, соль йод.) 180/6	186	65,33	17,3	24,08	3,57	302,21	199
	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4	2,89	0,04	0	9,19	36,92	431
	Хлеб пшеничный йодированный	33	2,74	2,48	0,33	16,83	80,19	-
	Сок фруктовый в п/у 1 шт	1/125	14,04	0,88	0,25	14,25	62,77	
Итого за завтрак:		548		20,7	24,66	43,84	482,09	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак	Омлет натуральный с маслом (яйцо, молоко, масло сливочное, соль йод.) 200/5	205	71,16	20,07	26,34	9,93	362,04	199
	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4	2,89	0,04	0	9,19	36,92	431
	Хлеб пшеничный йодированный	23	1,91	1,73	0,23	11,73	55,89	-
	Сок фруктовый в п/у 1 шт	1/125	14,04	0,88	0,25	14,25	62,77	
Итого за завтрак:		557		22,72	26,82	45,1	517,62	

Возрастная категория: 7-11 лет

Обед	Суп картофельный с бобовыми с фрикадельками и гренками (фрикадельки мясные, картофель, горох, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит., гренки) 10/180/15	205	16	9,97	8,61	16,34	199,75	157
	Террин из горбуши с соусом белым (горбуша, молоко, яйцо, масло сливочное, соль йод.) 90/20	110	41,98	12,07	13,03	4,27	195,6	995
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив, соль йод.)	150	21,1	4,09	5,47	28,1	146,99	371
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	1,63	0	0	9,08	36,32	603
	Хлеб пшеничный йодированный	25	2,08	1,88	0,35	12,75	60,75	-
	Мандарин	119	22,21	0,95	0,24	8,93	41,65	
Итого за обед:		809		28,96	27,7	79,47	681,06	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед	Суп картофельный с бобовыми с фрикадельками и гренками (фрикадельки мясные, картофель, горох, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит., гренки) 20/220/15	255	25,23	13,16	11,47	22,32	258,15	157
	Террин из горбуши с соусом белым (горбуша, молоко, яйцо, масло сливочное, соль йод.) 90/20	110	41,98	12,07	13,03	3,27	195,6	995
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив, соль йод.)	180	25,33	3,71	6,36	25,12	169,59	371
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	1,63	0	0	9,08	36,32	603

	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,49	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Мандарин	125	23,34	1	0,25	9,38	43,75	
Итого за обед:		900		32,19	31,41	84,47	776,31	
Полдник	Пирожки печеные с мясом и рисом (тесто слоб., фарш мясной с рисом, яйцо, масло раст.)	100		12,27	11,44	37,59	302,37	60
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200		0	0	9,08	36,32	663
Итого за полдник:		300		12,27	11,44	46,67	338,69	
Итого за день 2. Возрастная категория: 7-11 лет				61,93	63,8	169,98	1501,84	
Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше				67,18	69,67	176,24	1632,62	
День 3								
Возрастная категория: 7-11 лет								
Завтрак	Каша молочная овсяная «Геркулес» с маслом (хлопья Геркулес, молоко, сахар-песок, соль йод., масло сливочное) 160/5	165	15,98	6,26	7	26,8	195,3	898
	Сырники из творога со сгущенным молоком (творог, яйцо, масло раст., мука, сахар, молоко сгущ.)	50/30	31,24	13,99	5,43	20,58	187,17	186
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	6,37	1,36	1,41	2,14	26,69	431
	Хлеб пшеничный йодированный	17	1,41	1,28	0,17	8,67	41,31	-
	Гематоген 1 шт	40	30	2,6	1,6	32,8	156	
Итого за завтрак:		502		25,49	15,61	90,99	606,47	
Возрастная категория: 12 лет и старше								
Завтрак	Каша молочная овсяная «Геркулес» с маслом (хлопья Геркулес, молоко, сахар-песок, соль йод., масло сливочное) 210/5	215	19,56	8,16	9,13	34,93	254,48	898
	Сырники из творога со сгущенным молоком (творог, яйцо, масло раст., мука, сахар, молоко сгущ.)	50/30	31,24	13,99	5,43	20,58	187,17	186
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	6,37	1,36	1,41	2,14	26,69	431
	Хлеб пшеничный йодированный	34	2,83	2,55	0,34	17,34	82,62	-
	Гематоген 1 шт	40	30	2,6	1,6	32,8	156	
Итого за завтрак:		569		28,66	17,91	107,79	706,96	

Возрастная категория: 7-11 лет								
Обед	Борщ из свежей капусты с картофелем и фрикадельками (фрикадельки мясные, картофель, капуста, свекла, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.) 10/200	210	14,71	5,91	9,72	9,93	150,84	165
	Зразы ленивые с соусом красным (говядина, батон, яйцо, лук репчатый, соль йод., соус красный) 90/30	120	43,75	11,57	18,17	14,32	267,05	1042
	Рис отварной (крупа рисовая, масло сливочное, соль йодир.)	180	16,72	4,33	5,74	43,73	243,88	552
	Кисель детский «Витошка»	200	10,12	0	0	21,39	85,56	902
	Хлеб пшеничный йодированный	28	2,33	2,1	0,28	14,28	68,04	-
	Яблоко (110)	1 шт.	17,37	0,44	0,44	10,78	48,84	-
Итого за обед:		848		24,35	34,35	114,43	864,21	
Возрастная категория: 12 лет и старше								
Обед	Борщ из свежей капусты с картофелем и фрикадельками (фрикадельки мясные, картофель, капуста, свекла, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.) 30/220	250	31,19	7,04	11,57	11,82	179,57	165
	Зразы ленивые с соусом красным (говядина, батон, яйцо, лук репчатый, соль йод., соус красный) 90/20	110	43,11	10,6	16,65	13,12	244,79	1042
	Рис отварной (крупа рисовая, масло сливочное, соль йодир.)	180	16,72	4,33	5,74	43,73	243,88	552
	Кисель детский «Витошка»	200	10,12	0	0	21,39	85,56	902
	Хлеб пшеничный йодированный	18	1,49	1,35	0,18	9,18	43,74	-
	Яблоко (110)	1 шт.	17,37	0,44	0,44	10,78	48,84	-
Итого за обед:		868		23,76	34,58	110,02	846,38	
Полдник	Ватрушка с творогом (мука пш., творог, масло сл., сахар, яйцо, дрожжи, ,соль йод., масло раст.)	100		13,89	6,85	40,27	278,32	322
	Чай с молоком (чай, молоко)	200		1,36	1,41	2,14	26,69	603
Итого за полдник:		300		15,25	8,26	42,41	305,01	
Итого за день 3. Возрастная категория: 7-11 лет				65,09	58,22	247,83	1775,69	

Итого за день 3. Возрастная категория: 12 лет и старше					67,67	60,75	260,22	1858,35	
День 4									
Возрастная категория: 7-11 лет									
Завтрак	Закуска порционированная (помидоры свежие)	35	13,19	0,39	0,07	1,33	7,49	982	
	Ёжики мясные с соусом красным (говядина, крупа рисовая, лук репч., соль йод, соус красный осн.) 80/30	110	42,9	11,97	10,08	9,44	182,36	222/370	
	Пюре овощное (картофель, морковь, молоко, масло слив., соль йод.)	150	22,05	2,98	5,87	18,63	139,27	867	
	Компот из сухофруктов с вит С (сухофрукты, сахар, лимон.кислота, аскорб. кислота)	200	4,87	0,57	0	19,55	80,48	611	
	Хлеб пшеничный йодированный	24	1,99	1,8	0,24	12,24	58,32	-	
Итого за завтрак:		519		17,71	16,26	61,19	467,92		
Возрастная категория: 12 лет и старше									
Завтрак	Закуска порционированная (помидоры свежие)	35	13,19	0,39	0,07	1,33	7,49	982	
	Ёжики мясные с соусом красным (говядина, крупа рисовая, лук репч., соль йод, соус красный осн.) 80/30	110	42,9	11,97	10,08	9,44	182,36	222/370	
	Пюре овощное (картофель, морковь, молоко, масло слив., соль йод.)	180	26,46	3,58	8,04	22,36	177,12	867	
	Компот из сухофруктов с вит С (сухофрукты, сахар, лимон.кислота, аскорб. кислота)	200	4,87	0,57	0	19,55	80,48	611	
	Хлеб пшеничный йодированный	31	2,58	2,33	0,31	15,81	75,33	-	
Итого за завтрак:		556		18,84	18,5	68,49	522,78		
Возрастная категория: 7-11 лет									
Обед	Рассольник «Ленинградский» (картофель, огурцы сол., морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	250	12,72	2,19	5,07	16,11	118,83	167	
	Кюфта по - московски с соусом красным (говядина, свинина, крупа рисовая, лук репч., соль йод, соус красный осн.) 80/30	110	50,62	12,3	14,37	6,75	224,53	222/370	
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир)	190	11,02	6,86	5,15	40,28	224,9	307	

	Компот из кураги с витамином С (курага, сахар-песок, витамин С)	200	5,5	0,99	0,06	18,36	77,94	669
	Хлеб пшеничный йодированный	33	2,74	2,48	0,33	16,83	80,19	-
	Рогалик сахарный (конд. цех)	50	22,4	2,5	5	17,3	134	-
Итого за обед:		833		27,32	29,98	115,63	860,39	
Возрастная категория: 12 лет и старше								
Обед	Рассольник «Ленинградский» с фрикадельками (фрикадельки мясные, картофель, огурцы сол., морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.) 20/230	250	27,47	5,69	9,68	15,19	170,64	167
	Кюфта по - московски с соусом красным (говядина, свинина, крупа рисовая, лук репч., соль йод, соус красный осн.) 80/30	110	50,62	12,3	14,37	6,75	224,53	222/370
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир)	200	11,6	7,2	5,4	42,4	236,74	307
	Компот из кураги с витамином С (курага, сахар-песок, витамин С)	200	5,5	0,99	0,06	18,36	77,94	669
	Хлеб пшеничный йодированный	29	2,41	2,18	0,29	14,79	70,47	-
	Рогалик сахарный (конд. цех)	50	22,4	2,5	5	17,3	134	-
Итого за обед:		839		30,86	34,8	114,79	914,32	
Полдник	Булочка «Изюминка» (мука пш., сахар-песок, масло слив., яйцо, соль, дрожжи прес., изюм)	100		7,67	7,25	52,99	307,89	346
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200		1,4	0,4	22,8	100,4	-
Итого за полдник:		300		9,07	7,65	75,79	408,29	
Итого за день 4. Возрастная категория: 7-11 лет		1652		54,1	53,89	252,61	1736,6	
Итого за день 4. Возрастная категория: 12 лет и старше		1695		58,77	60,95	259,07	1845,39	
День 5								
Возрастная категория: 7-11 лет								
Завтрак	Пельмени отварные в бульоне (пельмени п/ф, соль йод., приправа) 165/30	195	61,34	11,84	27,71	36,29	441,91	1084

	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	1,63	0	0	9,08	36,32	603
	Хлеб пшеничный йодированный	27	2,24	2,03	0,27	13,77	65,61	-
	Мандарин	106	19,79	0,85	0,21	7,95	37,1	
Итого за завтрак:		528		14,72	28,19	67,09	580,94	
Возрастная категория: 12 лет и старше								
Завтрак	Пельмени отварные в бульоне (пельмени п/ф, соль йод., приправа) 180/50	230	66,92	13,28	31,09	40,72	495,8	1084
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	1,63	0	0	9,08	36,32	603
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,66	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Мандарин	106	19,79	0,85	0,21	7,95	37,1	
Итого за завтрак:		556		15,63	31,5	67,95	617,82	
Возрастная категория: 7-11 лет								
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем и фрикадельками (фрикадельки мясные, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.) 10/190	200	13,78	2,87	5,84	6,5	90,02	197
	Мясо тушеное с морковью и луком (говядина, морковь, лук репч., масло подсол., томат, мука пшен., соль йодир.) 45/65	110	53,49	13,07	15,29	5,01	209,87	675
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	160	7,02	4,56	4,08	31,54	181,1	585
	Чай с молоком (чай, молоко, вода)	200	6,37	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Хлеб пшеничный йодированный	33	2,74	2,48	0,33	16,83	80,19	-
	Зефир в п/у	35	21,6	0,39	2,49	26,53	130,09	
Итого за обед:		738		24,73	29,44	88,55	717,96	
Возрастная категория: 12 лет и старше								
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем и фрикадельками (фрикадельки мясные, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.) 20/230	250	22,9	4,59	8,8	9,13	132,53	197

	Мясо тушеное с морковью и луком (говядина, морковь, лук репч., масло подсол., томат, мука пшен., соль йодир.) 50/70	120	59,32	14,26	16,68	5,46	228,95	675
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	180	7,9	5,13	4,59	35,48	203,74	585
	Чай с молоком (чай, молоко, вода)	200	6,37	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Хлеб пшеничный йодированный	23	1,91	1,73	0,23	11,73	55,89	-
	Зефир в п/у	35	21,6	0,39	2,49	26,53	130,09	
Итого за обед:		969		27,46	34,2	90,47	777,89	
Полдник	Пирожки печеные с мясом и рисом (тесто сдоб., фарш мясной с рисом, яйцо, масло раст.)	100		12,27	11,44	37,59	302,37	60
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200		0	0	9,08	36,32	663
Итого за полдник:		300		12,27	11,44	46,67	338,69	
Итого за день 5. Возрастная категория: 7-11 лет				51,72	69,07	202,31	1637,59	
Итого за день 5. Возрастная категория: 12 лет и старше				55,36	77,14	205,09	1734,4	
Неделя 2								
День 6								
День 7								
Возрастная категория: 7-11 лет								
Завтрак	Яйцо перепелиное вареное (1 шт.)	15	8,93	1,64	1,47	0,09	20,15	776
	Каша молочная ячневая с маслом (крупа ячневая, молоко, сахар-песок., соль йод., масло слив.) 190/10	200	22	5,57	7,68	33,27	222,1	898
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшен. йод.) 25/36	61	22,47	6,97	4,96	23,33	165,81	868
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	10	1,82	1,67	13,22	75,19	986
	Зефир в п/у	35	21,6	0,39	2,49	26,53	130,09	
Итого за завтрак:		511		16,39	18,27	96,44	613,34	-
Возрастная категория: 12 лет и старше								
Завтрак	Яйцо перепелиное вареное (1 шт.)	15	8,93	1,64	1,47	0,09	20,15	776

	Каша молочная ячневая с маслом (крупа ячневая, молоко, сахар-песок., соль йод., масло слив.) 240/10	250	25,42	8,21	10,38	42,83	297,62	898
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшен. йод.) 27/36	63	24,05	7,2	5,12	24,1	171,25	868
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	10	1,82	1,67	13,22	75,19	986
	Зефир в п/у	35	21,6	0,39	2,49	26,53	130,09	
Итого за завтрак:		563		19,26	21,13	106,77	694,3	

Возрастная категория: 7-11 лет

Обед	Щи по - уральски с фрикадельками (фрикадельки мясные, крупа пшено, лук репч., морковь, капуста св., масло подсолн., соль йодир., томат. паста) 10/200	210	11,66	4,39	8,01	5,45	111,49	8/998
	Котлета Мечта с соусом белым (минтай, свинина, хлеб пш. молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., масло сл.) 90/30	120	38	14,2	14,23	9,4	222,47	1061
	Рис отварной (Крупа рисовая, масло сл., соль йод.)	180	16,72	4,33	5,74	43,73	243,88	552
	Напиток из облепихи протертой с сахаром (облепиха протертая с сахаром, вода)	200	12,79	0,25	1,11	18,67	85,67	904
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,91	2,63	0,35	17,85	85,05	-
	Пюре фруктовое (1 шт.)	125	22,92	0	0	13,75	55	-
Итого за обед:		870		25,8	29,44	108,85	803,56	-

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед	Щи по - уральски с фрикадельками (фрикадельки мясные, крупа пшено, лук репч., морковь, капуста св., масло подсолн., соль йодир., томат. паста) 30/220	250	27,83	5,23	9,54	6,49	132,72	8/998
	Котлета Мечта с соусом белым (минтай, свинина, хлеб пш. молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., масло сл.) 90/20	110	37,66	14,27	12,26	10,01	207,46	1061
	Рис отварной (Крупа рисовая, масло сл., соль йод.)	180	16,72	4,33	5,74	43,73	243,88	552
	Напиток из облепихи протертой с сахаром (облепиха протертая с сахаром, вода)	200	12,79	0,25	1,11	18,67	85,67	904
	Хлеб пшеничный йодированный	25	2,08	1,88	0,25	12,75	60,75	-

	Пюре фруктовое (1 шт.)	125	22,92	0	0	13,75	55	-
Итого за обед:		890		25,96	28,9	105,4	785,48	-
Полдник	Рогалик сахарный (мука, сл.масло, яйцо, сахар-песок, сода)	75		5,8	17,5	41,74	347,66	385
	Чай с молоком (чай, молоко)	200		1,36	1,41	2,14	26,69	603
Итого за полдник:		275		9,04	8,035	51,56	314,6	
Итого за день 7. Возрастная категория: 7-11 лет				49,8	75,865	214,32	1789,29	
Итого за день 7. Возрастная категория: 12 лет и старше				55,16	83,285	260,72	1982,09	
День 8								
Возрастная категория: 7-11 лет								
Завтрак	Каша молочная кукурузная с маслом (крупа кукурузная, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йод., масло слив.) 190/10	200	23,04	5,85	5,78	42,18	230,1	623
	Сырники из творога со сгущенным молоком (творог, яйцо, масло раст., мука, сахар, молоко сгущ.)	50/30	31,24	13,99	5,43	20,58	187,17	186
	Кофейный напиток злаковый (кофейный напиток, молоко, сахар)	200	9,8	1,51	1,13	12,61	66,65	1066
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,49	2,33	0,31	15,81	75,33	-
	Яблоко	117	18,43	0,47	0,47	11,47	51,95	
Итого за завтрак:		627		24,15	13,12	102,65	611,2	
Возрастная категория: 12 лет и старше								
Завтрак	Каша молочная кукурузная с маслом (крупа кукурузная, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йод., масло слив.) 230/10	240	26	8,22	6,93	54,22	312,12	623
	Сырники из творога со сгущенным молоком (творог, яйцо, масло раст., мука, сахар, молоко сгущ.)	50/30	31,24	13,99	5,43	20,58	187,17	186
	Кофейный напиток злаковый (кофейный напиток, молоко, сахар)	200	9,8	1,51	1,13	12,61	66,65	1066
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,49	2,33	0,31	15,81	72,9	-
	Яблоко	130	20,47	0,52	0,52	12,74	57,74	

Итого за завтрак:		680		26,57	14,32	115,96	696,58	
Возрастная категория: 7-11 лет								
Обед	Борщ с капустой, картофелем и фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., свекла, томат паста, масло раст., соль йод.) 10/190	200	14,39	5,63	9,26	9,46	143,66	165/998
	Зразы ленивые с соусом красным (говядина, батон, яйцо, лук репчатый, соль йод., соус красный) 90/30	120	43,75	11,57	18,17	14,32	267,05	1042
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	150	10,64	6,2	4,74	37,98	219,36	632
	Напиток из ягоды протертой с сахаром (бруника протертая с сахаром, сахар-песок)	200	13,42	0,13	0,09	15,82	64,61	1083
	Хлеб пшеничный йодированный	25	2,08	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Мандарин	111	20,72	0,89	0,22	8,33	38,85	
Итого за обед:		806		26,3	32,73	98,66	794,28	
Возрастная категория: 12 лет и старше								
Обед	Борщ с капустой, картофелем, фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., свекла, томат паста, масло раст., соль йод.) 20/230	250	23,65	7,04	11,57	11,82	179,57	165/998
	Зразы ленивые с соусом красным (говядина, батон, яйцо, лук репчатый, соль йод., соус красный) 90/30	120	43,75	11,57	18,17	14,32	267,05	1042
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	190	13,48	7,85	6	48,11	277,86	632
	Напиток из ягоды протертой с сахаром (бруника протертая с сахаром, сахар-песок)	200	13,42	0,13	0,09	15,82	64,61	1083
	Хлеб пшеничный йодированный	36	2,99	2,7	0,36	18,36	87,48	-
	Мандарин	122	22,71	0,98	0,24	9,15	42,7	
Итого за обед:		918		30,27	36,43	117,58	919,27	
Полдник	Сочень с творогом (мука, сахар-песок, яйцо, масло сл., сметана, творог, ванилин, сода, лимонная кислота масло подс.)	75		8,51	9,79	29	238,17	646
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200		0	0	9,08	36,32	663

Итого за полдник:		275		8,51	9,79	38,08	274,49	
Итого за день 8. Возрастная категория: 7-11 лет				58,46	52,35	249,58	1689,25	
Итого за день 8. Возрастная категория: 12 лет и старше				61,04	53,01	259,44	1756,55	
День 9								
Возрастная категория: 7-11 лет								
Завтрак	Закуска порционированная (огурцы свежие)	35	13,19	0,28	0,04	0,88	4,94	982
	Тефтели II вариант с соусом красным (говядина, крупа рисовая, лук, мука, масло подсолн., соль йод., соус красн.осн.) 80/30	110	39,97	7,35	10,29	9,42	177,75	18/370
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	170	23,91	3,5	5,07	22,78	150,72	371
	Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон)	200	5,94	0,13	0,09	15,82	64,61	1083
	Хлеб пшеничный йодированный	24	1,99	1,8	0,24	12,24	58,32	-
Итого за завтрак:		539		13,06	15,73	61,14	456,34	
Возрастная категория: 12 лет и старше								
Завтрак	Закуска порционированная (огурцы свежие)	35	13,19	0,28	0,04	0,88	4,94	982
	Тефтели II вариант с соусом красным (говядина, крупа рисовая, лук, мука, масло подсолн., соль йод., соус красн.осн.) 80/30	110	39,97	7,35	10,29	9,42	177,75	18/370
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	200	28,07	4,12	5,96	26,8	187,32	371
	Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон)	200	5,94	0,13	0,09	15,82	64,61	1083
	Хлеб пшеничный йодированный	34	2,83	2,55	0,34	17,34	82,62	-
Итого за завтрак:		579		14,43	16,72	70,26	517,24	
Возрастная категория: 7-11 лет								
Обед	Уха Рыбачья (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра) 15/190	205	25,38	4,07	7,47	12,11	131,96	17

	Котлета мясная с маслом (говядина, свинина, батон, лук реп., мука, соль йод., масло раст.) 90/5	95	46,45	12,77	23,5	12,47	312,46	1055
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	150	8,7	5,42	4,07	31,08	185,45	307
	Компот из изюма с вит С (изюм, сахар, витамин С)	180	8,19	0,09	0,39	18,95	79,66	435
	Хлеб пшеничный йодированный	27	2,24	2,03	0,27	13,77	65,61	-
	Сок фруктовый в п/у 1 шт	125	14,04	0,88	0,25	14,25	62,77	
Итого за обед:		782		25,26	35,95	102,63	837,91	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед	Уха Рыбацкая (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра) 20/230	250	32,53	4,96	9,11	14,77	160,93	17
	Котлета мясная с маслом (говядина, свинина, батон, лук реп., мука, соль йод., масло раст.) 90/10	100	50,95	13,44	24,74	13,13	328,91	1055
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное, соль йодиров.)	190	11,02	6,86	5,15	40,28	234,9	307
	Компот из изюма с вит С (изюм, сахар, витамин С)	200	9,1	0,1	0,43	21,06	88,51	435
	Хлеб пшеничный йодированный	28	2,33	2,1	0,28	14,28	68,04	-
	Сок фруктовый в п/у 1 шт	125	14,04	0,88	0,25	14,25	62,77	
Итого за обед:		983		28,34	39,96	117,77	944,06	

Полдник	Плюшка "Эстонская" с сыром (тесто слоеное дрожжевое, сыр, масло слив.)	75		8,64	11,8	28,19	253,52	328
	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4		0,04	0	9,19	36,92	663
Итого за полдник:		279		8,68	11,8	37,38	290,44	
Итого за день 9. Возрастная категория: 7-11 лет				48,04	60,26	197,18	1541,06	
Итого за день 9. Возрастная категория: 12 лет и старше				52,01	63,96	216,1	1666,05	

День 10

Возрастная категория: 7-11 лет								
Завтрак	Каша молочная «Улыбка» с маслом (крупа рис, крупа геркулес, молоко, сахар-песок., соль йод., масло слив.) 190/5	195	22,9	6,68	7,71	36,8	213,32	53
	Бутерброд с маслом (масло сливочное, хлеб пшен. йод.) 16/28	44	16,73	5,2	10,69	17,23	176,86	909
	Чай с молоком (чай, молоко, вода)	200	6,37	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Кекс столичный (кондитерский цех)	75	39	2,85	9	23	194,5	137
Итого за завтрак:		514		16,09	28,81	79,17	611,37	
Возрастная категория: 12 лет и старше								
Завтрак	Каша молочная «Улыбка» с маслом (крупа рис, крупа геркулес, молоко, сахар-песок., соль йод., масло слив.) 240/5	245	27,82	8,39	9,69	46,23	305,71	53
	Бутерброд с маслом (масло сливочное, хлеб пшен. йод.) 16/29	45	16,81	2,77	6,89	18,49	147,08	909
	Чай с молоком (чай, молоко, вода)	200	6,37	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Кекс столичный (кондитерский цех)	75	39	2,85	9	23	194,5	137
Итого за завтрак:		565		15,37	26,99	89,86	673,98	
Возрастная категория: 7-11 лет								
Обед	Пельмени отварные в бульоне (пельмени п/ф, соль йод., приправа) 110/130	240	41,13	10,86	25,44	32,49	456,58	1084
	Мясо тушеное с морковью и луком (говядина, морковь, лук репч., масло подсол., томат, мука пшен., соль йодир.) 45/45	90	52,41	8,69	10,51	4,1	161,71	675
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	150	6,58	3,28	2,83	25,57	149,79	585
	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4	2,89	0,04	0	9,19	36,92	431
	Хлеб пшеничный йодированный	24	1,99	1,8	0,24	12,24	58,32	-
Итого за обед:		708		24,67	39,02	83,59	863,32	
Возрастная категория: 12 лет и старше								
Обед	Пельмени отварные в бульоне (пельмени п/ф, соль йод., приправа) 130/160	290	48,64	13,6	31,49	55,8	514,02	1084

	Мясо тушеное с морковью и луком (говядина, морковь, лук репч., масло подсол., томат, мука пшен., соль йодир.) 50/50	100	58,24	9,88	11,9	4,55	170,79	675
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	180	7,9	5,13	4,59	35,48	203,74	585
	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4	2,89	0,04	0	9,19	36,92	431
	Хлеб пшеничный йодированный	28	2,33	2,1	0,28	14,28	68,04	-
Итого за обед:		802		30,75	48,26	119,3	993,51	
Полдник	Пирожки печеные с мясом, луком (тесто слоб., фарш мясной с луком, яйцо, масло раст.)	75		10,35	8,98	27,67	234	60
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200		0	0	9,08	36,32	663
Итого за полдник:		275		10,35	8,98	36,75	270,32	
Итого за день 10. Возрастная категория: 7-11 лет				35,02	48	120,34	1133,64	
Итого за день 10. Возрастная категория: 12 лет и старше				69,44	97,2	273,82	2207,89	
Среднее значение за период по завтракам 7-11 лет				17,256	19,416	77,077	550,763	
Среднее значение за период по обедам 7-11 лет				25,793	31,779	100,31	800,259	
Среднее значение за период по полдникам 7-11 лет				10,425	9,9325	46,847	316,897	
Среднее значение за период по завтракам 12 лет и старше				20,249	21,494	88,527	630,684	
Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше				28,075	35,513	108,11	864,636	
Среднее значение за период по полдникам 12 лет и старше				7,9653	11,058	47,051	321,743	