

«Согласовано»
Директор

"16" октября 2023 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 3 (1 смена) | | | | | | | |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |
| Завтрак | Яйцо вареное (1 шт.) | 40 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 62,84 | 776 |
| | Каша молочная Боярская (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, изюм, соль, вод., масло слив.) | 150 | 6,05 | 13,37 | 31,98 | 272,48 | 527 |
| | Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар) | 200 | 1,82 | 1,67 | 13,22 | 75,19 | 986 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 2,25 | 0,3 | 15,3 | 72,9 | - |
| | Банан | 227 | 2,04 | 0,68 | 28,6 | 128,71 | - |
| Итого за завтрак: | | 636 | 17,24 | 20,62 | 89,38 | 612,12 | - |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |
| Второй завтрак | Мармелад желевый в индив. упаковке | 30 | 0,04 | 0 | 31,76 | 127,2 | |
| Итого за завтрак: | | 200 | 0,04 | 0 | 31,76 | 127,2 | |
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | |
| Завтрак | Яйцо перепелиное вареное (1 шт.) | 15 | 1,64 | 1,47 | 0,09 | 20,15 | 776 |
| | Каша молочная рисовая с маслом (крупа кукурузная, молоко 3,2%, сахар-песок, соль, вод., масло слив.) | 200/5 | 7,02 | 5,92 | 46,31 | 266,6 | 898 |
| | Сыр в индивидуальной упаковке (1 шт.) | 18 | 1,37 | 2,98 | 0,88 | 35,82 | |
| | Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар) | 200 | 1,82 | 1,67 | 13,22 | 75,19 | 986 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 26 | 1,95 | 0,26 | 13,26 | 63,18 | |
| | Банан | 230 | 2,07 | 0,69 | 28,98 | 130,41 | |
| Итого за завтрак: | | 694 | 15,87 | 12,99 | 102,74 | 591,35 | - |
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | |
| | Суп каша-домашняя с фаршем (говядина, капуста Роттон, лук репч., морковь, масло растит., соль йодир.) | 30/250 | 4,74 | 7,21 | 13,36 | 137,3 | 694/998 |

0631

| | | | | | | | |
|---|---|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------|
| | Шницель мясной с соусом красным (говядина, свинина, батон., соль йод., сухарь панир.,чеснок, яйцо, масло раст., соус красный) 90/30 | 120 | 12,98 | 21,9 | 14,18 | 305,74 | 1055/370 |
| | Гарнир «Овощной калейдоскоп» (крупа рисовая, кукуруза, зеленый горошек, морковь, лук репчатый ,соль йод.) | 190 | 4,22 | 13,93 | 32,81 | 273,47 | 293 |
| | Чай с лимоном (чай, сахар, лимон) | 200/4 | 0 | 0 | 9,08 | 36,92 | 663 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 2,25 | 0,3 | 15,3 | 72,9 | - |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 58,68 | - |
| | Яблоко свежее | 140 | 0,56 | 0,56 | 13,72 | 62,16 | |
| Итого за обед: | | 994 | 26,73 | 44,26 | 110,33 | 947,17 | - |
| Итого за день 1. Возрастная категория: 7-11 лет | | 836 | 17,28 | 20,62 | 121,14 | 739,32 | |
| Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше | | 1688 | 42,6 | 57,25 | 213,07 | 1538,52 | |
| День 2 | | | | | | | |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |
| Завтрак | Закуска порционированая (огурцы свежие) | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,5 | 8,46 | 982 |
| | Макароны с ветчиной и томатом (макаронные изд., ветчина, томатная паста, лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодир.) | 200 | 11,22 | 9,48 | 36,6 | 276,6 | 448 |
| | Чай с мёдом (чай, мёд, вода) | 200/20 | 0,15 | 0 | 14,61 | 59,04 | 603 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 2,25 | 0,3 | 15,3 | 72,9 | - |
| | Гематоген | 40 | 2,6 | 1,6 | 32,8 | 156 | - |
| Итого за завтрак: | | 550 | 16,7 | 11,44 | 100,81 | 573 | |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |
| Второй завтрак | Сок фруктовый в потребительской упак. | 1/200 | 1,4 | 0,4 | 22,8 | 100,4 | |
| Итого за завтрак: | | 200 | 1,4 | 0,4 | 22,8 | 100,4 | |
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | |
| Завтрак | Закуска порционированая (огурцы свежие) | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,5 | 8,46 | 982 |

| | | | | | | | |
|---|--|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------|
| | Макароны с ветчиной и томатом (макаронные изд., ветчина, томатная паста, лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодир.) | 250 | 14,03 | 11,85 | 45,75 | 345,75 | 448 |
| | Чай с мёдом (чай, мёд, вода) | 200/20 | 0,15 | 0 | 14,61 | 59,04 | 603 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 29 | 2,18 | 0,29 | 14,79 | 70,47 | - |
| | Гематоген | 40 | 2,6 | 1,6 | 32,8 | 156 | - |
| Итого за завтрак: | | 599 | 19,44 | 13,8 | 109,45 | 639,72 | |
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | |
| Обед | Закуска порционная (помидоры свежие) | 100 | 1,1 | 0,2 | 36,8 | 21,4 | 982 |
| | Суп из овощей с фаршем и гренками (фарш гов., капуста, картофель, морковь, лук репч., сметана, масло сливочн., соль йодир., масло растит, гренки) | 10/250/10 | 8,27 | 7,71 | 16,44 | 168,23 | 127/998 |
| | Котлета Мечта с соусом белым (минтай, свинина, крупа манная, молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., соус белый) 90/20 | 110 | 14,27 | 12,26 | 10,01 | 207,46 | 1061 |
| | Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив, соль йод.) | 180 | 3,71 | 5,36 | 24,12 | 159,59 | 371 |
| | Напиток из облепихи протертой с сахаром (облепиха протертая с сахаром, вода) | 180 | 0,23 | 1 | 16,8 | 77,1 | 904 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 24 | 1,8 | 0,24 | 12,24 | 58,32 | - |
| Итого за обед: | | 864 | 29,38 | 26,77 | 116,41 | 692,1 | |
| Итого за день 2. Возрастная категория: 7-11 лет | | #ИМЯ? | 4 | 2 | 55,6 | 256,4 | |
| Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше | | 904 | 31,98 | 28,37 | 149,21 | 848,1 | |
| День 3 | | | | | | | |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |
| Завтрак | Каша молочная овсяная «Геркулес» с маслом (молоко, масло сливочное, сахар-песок, хлопья «Геркулес», соль йодиров.) | 160/7 | 6,34 | 7,09 | 27,13 | 197,66 | 898 |
| | Запеканка из творога со сгущенным молоком (творог 5%, сахар-песок, крупа манная, сухари понировочные, яйцо, масло раст., сухари паниров., сметана, сгущенное молоко) | 110/30 | 24,41 | 9,16 | 28,12 | 292,55 | 342 |
| | Кофейный напиток злаковый (кофейный напиток, молоко, сахар) | 200 | 1,51 | 1,13 | 12,61 | 66,65 | 1066 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 26 | 1,95 | 0,26 | 13,26 | 63,18 | - |

| | | | | | | | |
|--|---|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|------|
| Итого за завтрак: | | 533 | 34,21 | 17,64 | 81,12 | 620,04 | |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |
| Второй завтрак | Мармелад желейный в индив. упаковке | 30 | 0,04 | 0 | 31,76 | 127,2 | - |
| Итого за завтрак: | | 30 | 0,04 | 0 | 31,76 | 127,2 | |
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | |
| Завтрак | Каша молочная овсяная «Геркулес» с маслом (молоко, масло сливочное, сахар-песок, хлопья «Геркулес», соль йодиров.) | 200/10 | 7,97 | 8,91 | 34,11 | 248,56 | 898 |
| | Запеканка из творога со стуженым молоком (творог 5%, сахар-песок, крупа манная, сухари понировочные, яйцо, масло раст., сухари паниров., сметана, стуженное молоко) | 110/30 | 24,41 | 9,16 | 28,12 | 292,55 | 342 |
| | Кофейный напиток злаковый (кофейный напиток, молоко, сахар) | 200 | 1,51 | 1,13 | 12,61 | 66,65 | 1066 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 2,18 | 0,29 | 14,79 | 70,47 | - |
| Итого за завтрак: | | 580 | 36,07 | 19,49 | 89,63 | 678,23 | |
| 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) | 10/200/10 | 9,25 | 10,13 | 18,99 | 204,18 | 1122 |
| | Плов из говядины с овощами (крупа рисовая, говядина, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло подсолнечное) | 55/195 | 22,81 | 34,33 | 49,39 | 437,73 | 523 |
| | Чай с молоком (чай, молоко) | 200 | 1,36 | 1,41 | 2,14 | 26,69 | 603 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 27 | 2,03 | 0,27 | 13,77 | 65,61 | - |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 7,92 | 39,12 | - |
| | Сок фруктовый в п/у 1 шт. | 125 | 0,88 | 0,25 | 14,25 | 62,77 | |
| Итого за обед: | | 842 | 37,65 | 46,63 | 106,46 | 836,1 | |
| Итого за день 3. Возрастная категория: 7-11 лет | | 563 | 34,25 | 17,64 | 112,88 | 747,24 | |

| | | | | | | | |
|---|---|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------|
| Итого за день 3. Возрастная категория: 12 лет и старше | | 842 | 2,18 | -0,29 | 14,79 | 70,47 | |
| День 4 | | | | | | | |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |
| Завтрак | Зразы ленивые с соусом красным (говядина, батон, яйцо, лук репчатый, соль йод., соус красный) 90/30 | 120 | 11,57 | 18,17 | 14,32 | 177,05 | 1042 |
| | Пюре овощное (картофель, морковь, молоко, масло слив., соль йод.) | 150 | 2,98 | 5,87 | 18,63 | 119,27 | 867 |
| | Компот из смеси сухофруктов с вит С (сухофрукты, сахар, лимон.кислота, аскорб. кислота) | 200 | 0,57 | 0 | 19,55 | 80,48 | 692 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 2,25 | 0,3 | 15,3 | 72,9 | - |
| | Печенье Байкальское (конд.цех) | 80 | 5,44 | 19,36 | 50,38 | 157,5 | 328 |
| Итого за завтрак: | | 580 | 22,81 | 43,7 | 118,18 | 607,2 | |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |
| Второй завтрак | Сок фруктовый в потребительской упак. | 1/200 | 1,4 | 0,4 | 22,8 | 100,4 | |
| Итого за завтрак: | | 200 | 1,4 | 0,4 | 22,8 | 100,4 | |
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | |
| Завтрак | Зразы ленивые с соусом красным (говядина, батон, яйцо, лук репчатый, соль йод., соус красный) 90/30 | 120 | 11,57 | 18,17 | 14,32 | 177,05 | 1042 |
| | Пюре овощное (картофель, морковь, молоко, масло слив., соль йод.) | 200 | 3,97 | 7,83 | 24,84 | 175,69 | 867 |
| | Компот из смеси сухофруктов с вит С (сухофрукты, сахар, лимон.кислота, аскорб. кислота) | 200 | 0,57 | 0 | 19,55 | 80,48 | 692 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 35 | 2,63 | 0,35 | 17,85 | 85,05 | - |
| | Печенье Байкальское (конд.цех) | 80 | 5,44 | 19,36 | 50,38 | 157,5 | 328 |
| Итого за завтрак: | | 635 | 24,18 | 45,71 | 126,94 | 675,77 | |
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | |
| Обед | Борщ Сибирский с фаршем (фарш говяжий, свекла, картофель, морковь, лук репч., томат паста, масло подсолн., фасоль, сахар, лимонная кислота., соль йод.) | 15/200 | 4,54 | 4,81 | 10,63 | 103,98 | 144/998 |
| | Тефтели II вариант с соусом красным (говядина, крупа рисовая, лук репч., соль йодир., соус красный осн.) 80/30 | 110 | 7,35 | 10,29 | 9,42 | 159,75 | 18 |

| | | | | | | | |
|---|--|------------|--------------|---------------|---------------|----------------|-----|
| | Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, соль йодиров., масло сл.) | 160 | 6,61 | 5,06 | 40,51 | 233,98 | 632 |
| | Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон) | 200 | 0,21 | 0,07 | 13,13 | 53,99 | 667 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 28 | 2,1 | 0,28 | 14,28 | 68,04 | - |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 7,92 | 39,12 | - |
| | Гематоген | 40 | 2,6 | 1,6 | 32,8 | 156 | - |
| Итого за обед: | | 773 | 24,73 | 22,35 | 128,69 | 814,86 | |
| Итого за день 4. Возрастная категория: 7-11 лет | | 780 | 24,21 | 44,1 | 140,98 | 707,6 | |
| Итого за день 4. Возрастная категория: 12 лет и старше | | 773 | 48,91 | -23,36 | 255,63 | 1490,63 | |
| День 5 | | | | | | | |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |
| Завтрак | Котлета Домашняя с соусом красным (говядина, свинина, батон., соль йод., сухарь панир., яйцо, масло раст., соус красн. осн.) 80/30 | 110 | 11,73 | 17,92 | 12,28 | 207,35 | 246 |
| | Рис отварной (рис, вода, масло сл., соль йодир.) | 160 | 3,84 | 5,1 | 38,87 | 176,78 | 552 |
| | Чай с молоком (чай, молоко) | 200 | 1,36 | 1,41 | 2,14 | 26,69 | 603 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 29 | 2,18 | 0,29 | 14,79 | 60,47 | - |
| | Напиток овсяный (1 шт.) | 200 | 2 | 6,4 | 19 | 140 | |
| Итого за завтрак: | | 699 | 21,11 | 31,12 | 87,08 | 611,29 | |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |
| Второй завтрак | Груша | 119 | 0,48 | 0,36 | 12,26 | 54,15 | |
| Итого за завтрак: | | 119 | 0,48 | 0,36 | 12,26 | 54,15 | |
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | |
| Завтрак | Котлета Домашняя с соусом красным (говядина, свинина, батон., соль йод., сухарь панир., яйцо, масло раст., соус красн. осн.) 80/30 | 110 | 11,73 | 17,92 | 12,28 | 207,35 | 246 |
| | Рис отварной (рис, вода, масло сл., соль йодир.) | 220 | 5,29 | 7,01 | 53,45 | 238,07 | 552 |

| | | | | | | | |
|---|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|------|
| | Чай с молоком (чай, молоко) | 200 | 1,36 | 1,41 | 2,14 | 26,69 | 603 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 36 | 2,7 | 0,36 | 18,36 | 87,48 | - |
| | Напиток овсяный (1 шт.) | 200 | 2 | 6,4 | 19 | 140 | |
| Итого за завтрак: | | 766 | 21,08 | 33,1 | 105,23 | 699,59 | |
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | |
| Обед | Солянка Детская с гречками (говядина, ветчина, картофель, лук репч., морковь, огурцы соленые, масло подсолн., соль йодир., томат. паста, гречки) | 15/200/15 | 6,77 | 5,28 | 10,86 | 118,03 | 996 |
| | Мясо тушеное (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.) 50/50 | 100 | 14,09 | 14,04 | 1,3 | 187,92 | 1036 |
| | Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир) | 150 | 5,42 | 4,07 | 31,8 | 185,45 | 307 |
| | Компот из кураги с витамином С (курага, сахар-песок, витамин С) | 200 | 0,99 | 0,06 | 18,36 | 77,94 | 669 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 2,25 | 0,3 | 15,3 | 72,9 | - |
| | Груша | 132 | 0,53 | 0,4 | 13,6 | 60,06 | |
| Итого за обед: | | 842 | 30,05 | 24,15 | 91,22 | 702,3 | |
| Итого за день 5. Возрастная категория: 7-11 лет | | 1584 | 21,59 | 31,48 | 99,34 | 665,44 | |
| Итого за день 5. Возрастная категория: 12 лет и старше | | 951 | 51,13 | -8,95 | 196,45 | 1401,89 | |
| Неделя 4 | | | | | | | |
| День 6 | | | | | | | |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |
| Завтрак | Яйцо вареное (1 шт.) | 40 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 62,84 | 776 |
| | Каша молочная Боярская (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, изюм, соль йод., масло слив.) | 150 | 6,05 | 13,37 | 31,98 | 272,48 | 527 |
| | Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар) | 200 | 1,82 | 1,67 | 13,22 | 75,19 | 986 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 2,25 | 0,3 | 15,3 | 72,9 | - |
| | Банан | 227 | 2,04 | 0,68 | 28,6 | 128,71 | - |
| Итого за завтрак: | | 647 | 14,54 | 19,27 | 92,94 | 612,12 | |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|---|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------|
| Второй завтрак | Мармелад желейный в индив. упаковке | 30 | 0,04 | 0 | 31,76 | 127,2 | - |
| Итого за завтрак: | | 30 | 0,04 | 0 | 31,76 | 127,2 | |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |
| Завтрак | Яйцо вареное (1 шт.) | 40 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 62,84 | 776 |
| | Каша молочная Боярская (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, изюм, соль йод., масло слив.) | 180 | 7,26 | 16,05 | 38,38 | 326,98 | 527 |
| | Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар) | 200 | 1,82 | 1,67 | 13,22 | 75,19 | 986 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 2,25 | 0,3 | 15,3 | 72,9 | - |
| | Банан | 227 | 2,04 | 0,68 | 28,6 | 128,71 | - |
| Итого за завтрак: | | 677 | 15,82 | 21,95 | 99,85 | 666,62 | |
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | |
| Обед | Щи по - уральски с фаршем (фарш говяж., крупа перловая, лук репч., морковь, капуста св., масло подсолн., соль йодир., томат. паста) | 30/250 | 6,03 | 8,15 | 7,11 | 125,89 | 8/998 |
| | Котлета Незнайка с соусом крас. основным (говядина, свинина, молоко, батон., лук репч., яйцо, сухари панир., масло поде. соль йодир., соус кр. осн.) 80/30 | 110 | 12,54 | 18,67 | 14,16 | 274,83 | 225/370 |
| | Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло слив., соль йод.) | 200 | 8,26 | 6,32 | 50,64 | 282,48 | 632 |
| | Чай с лимоном (чай, сахар, лимон) | 200/4 | 0,04 | 0 | 9,19 | 36,92 | 431 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 33 | 2,48 | 0,33 | 16,83 | 80,19 | - |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 58,68 | - |
| | Напиток овсяный (1 шт.) | 200 | 2 | 6,4 | 19 | 140 | |
| Итого за обед: | | 1057 | 33,33 | 40,23 | 128,81 | 998,99 | |
| Итого за день 6. Возрастная категория: 7-11 лет | | 677 | 14,58 | 19,27 | 124,7 | 739,32 | |
| Итого за день 6. Возрастная категория: 12 лет и старше | | 1734 | 49,15 | 62,18 | 228,66 | 1665,61 | |
| День 7 | | | | | | | |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |
| Завтрак | Сыр порциями | 22 | 5,1 | 6,49 | 0 | 78,83 | 982 |

| | | | | | | | |
|--|---|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------|
| | Котлеты рубленые из курицы с соусом красным (филе куриное, лук репч., батон, сухари, соль йод, масло раст., соус белый) 90/30 | 120 | 17,52 | 7,77 | 17,04 | 208,17 | 1069/337 |
| | Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.) | 150 | 5,42 | 4,07 | 31,08 | 185,45 | 307 |
| | Чай с медом (чай, мед, вода) | 200/20 | 0,15 | 0 | 14,61 | 59,04 | 977 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 28 | 2,1 | 0,28 | 14,28 | 68,04 | - |
| Итого за завтрак: | | 540 | 30,29 | 18,61 | 77,01 | 599,53 | |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |
| | Сок фруктовый в потребительской упак. | 1/200 | 1,4 | 0,4 | 22,8 | 100,4 | |
| Итого за завтрак: | | 200 | 1,4 | 0,4 | 22,8 | 100,4 | |
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | |
| Завтрак | Сыр порциями | 26 | 6,03 | 7,67 | 0 | 93,16 | 982 |
| | Котлеты рубленые из курицы с соусом красным (филе куриное, лук репч., батон, сухари, соль йод, масло раст., соус белый) 90/30 | 120 | 17,52 | 7,77 | 17,04 | 208,17 | 1069/337 |
| | Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.) | 190 | 6,86 | 5,15 | 40,28 | 234,9 | 307 |
| | Чай с медом (чай, мед, вода) | 200/20 | 0,15 | 0 | 14,61 | 59,04 | 977 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 32 | 2,4 | 0,32 | 16,32 | 77,76 | - |
| Итого за завтрак: | | 588 | 32,96 | 20,91 | 88,25 | 673,03 | |
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | |
| Обед | Закуска порционированная (помидоры свежие) | 100 | 5,46 | 10,02 | 16,25 | 177,02 | 17 |
| | Уха Рыбацкая (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра) | 20/250 | 11,57 | 18,17 | 14,32 | 257,05 | 1042/337 |
| | Зразы ленивые с соусом красным (говядина, яйцо, лук репч., масло раст., соль йод., молоко, батон, сухарь панир., соус красный осн.) 90/30 | 120 | 4,74 | 5,32 | 47,56 | 247,08 | 297 |
| | Пюре овощное (картофель, морковь, молоко, масло слив., соль йод.) | 180 | 1,4 | 0,4 | 22,8 | 100,4 | - |
| | Чай с сахаром (чай, сахар) | 200 | 2,25 | 0,3 | 15,3 | 72,9 | - |

| | | | | | | | |
|---|---|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|------|
| | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 1,91 | 0,35 | 11,48 | 56,72 | - |
| Итого за обед: | | 900 | 27,33 | 34,56 | 127,71 | 911,17 | |
| Итого за день 7. Возрастная категория: 7-11 лет | | 1328 | 31,69 | 19,01 | 99,81 | 699,93 | |
| Итого за день 7. Возрастная категория: 12 лет и старше | | 900 | 32,96 | 20,91 | 88,25 | 673,03 | |
| День 8 | | | | | | | |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |
| Завтрак | Запеканка творожная с рисом со сгущённым МОЛОКОМ (творог 5%, сахар-песок, крупа рисовая, яйцо, масло раст., сухари паниров., сметана, ванилин) 180/30 | 210 | 21,38 | 11,73 | 51,91 | 412,66 | 187 |
| | Кофейный напиток злаковый (кофейный напиток, молоко, сахар) | 200 | 1,51 | 1,13 | 12,61 | 66,65 | 1066 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 2,25 | 0,3 | 15,3 | 62,9 | - |
| | Яблоко | 164 | 0,66 | 0,66 | 16,07 | 72,82 | |
| Итого за завтрак: | | 604 | 25,8 | 13,82 | 95,89 | 615,03 | |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |
| Второй завтрак | Мармелад желейный в индив. упаковке | 30 | 0,04 | 0 | 31,76 | 127,2 | - |
| Итого за завтрак: | | 30 | 0,04 | 0 | 31,76 | 127,2 | |
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | |
| Завтрак | Запеканка творожная с рисом со сгущённым МОЛОКОМ (творог 5%, сахар-песок, крупа рисовая, яйцо, масло раст., сухари паниров., сметана, ванилин) 200/30 | 230 | 26,7 | 12,84 | 64,52 | 480,43 | 187 |
| | Кофейный напиток злаковый (кофейный напиток, молоко, сахар) | 200 | 1,51 | 1,13 | 12,61 | 66,65 | 1066 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 2,25 | 0,3 | 15,3 | 72,9 | - |
| | Яблоко | 157 | 0,63 | 0,63 | 15,39 | 69,71 | |
| Итого за завтрак: | | 617 | 31,09 | 14,9 | 107,82 | 689,69 | |

| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | |
|---|---|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|----------|
| Обед | Закуска порционированная (огурцы свежие) | 100 | 0,8 | 0,1 | 2,5 | 14,1 | 982 |
| | Суп картофельный с фаршем и гренками (картофель, морковь, лук репч., масло раст., фарш говяд., гренки) | 20/250/15 | 6,38 | 5,14 | 24,01 | 167,82 | 698/998 |
| | Кюфта по-Московски с соусом красным ОСНОВ. (говядина, свинина, крупа рисовая, лук реп., яйцо, мука, сухари, соль йод., масло раст., соус красный осн.) 80/30 | 110 | 14,3 | 21,37 | 8,75 | 284,53 | 209/337 |
| | Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.) | 180 | 5,13 | 4,59 | 35,48 | 203,74 | 585 |
| | Компот из смеси сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар, лимон. кислота, аскорб. кислота) | 200 | 0,57 | 0 | 19,55 | 80,48 | 611 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 1,5 | 0,2 | 10,2 | 48,6 | - |
| | Хлеб ржаной | 15 | 0,99 | 0,18 | 5,94 | 29,34 | - |
| Итого за обед: | | 910 | 29,67 | 31,58 | 106,43 | 828,61 | - |
| Итого за день 8. Возрастная категория: 7-11 лет | | 634 | 25,84 | 13,82 | 127,65 | 742,23 | |
| Итого за день 8. Возрастная категория: 12 лет и старше | | 1527 | 60,76 | 46,48 | 139,4 | 1518,3 | |
| День 9 | | | | | | | |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |
| Завтрак | Сеченники «Посольские» (филе минтай, яйцо, крупа манная, сухари панировочные, молоко, яйцо, масло слив. соль йод.) 90 | 90 | 13,88 | 9,25 | 7,85 | 170,17 | 1062 |
| | Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.) | 150 | 3,09 | 4,47 | 20,1 | 132,99 | 371 |
| | Напиток из облепихи протертой с сахаром (облепиха, протертая с сахаром, сахар-песок) | 190 | 0,24 | 1,05 | 17,74 | 81,39 | 904 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 24 | 1,8 | 0,24 | 12,24 | 58,32 | - |
| | Кекс столичный (кондитерский цех) | 60 | 2,85 | 9 | 23 | 156,4 | 137 |
| Итого за завтрак: | | 514 | 21,86 | 24,01 | 80,93 | 599,27 | |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |
| Второй завтрак | Мармелад жележный в индив. упаковке | 30 | 0,04 | 0 | 31,76 | 127,2 | - |
| Итого за завтрак: | | 30 | 0,04 | 0 | 31,76 | 127,2 | |

| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | |
|---|---|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------|
| Завтрак | Сеченники «Посольские» с соусом красным (филе минтай, яйцо, крупа манная, сухари панировочные, молоко, яйцо, масло слив. соль йод., соус красный) 90/30 | 120 | 15,26 | 10,91 | 9,29 | 196,41 | 1062/370 |
| | Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.) | 190 | 3,91 | 5,66 | 25,46 | 168,45 | 371 |
| | Напиток из облепихи протертой с сахаром (облепиха, протертая с сахаром, сахар-песок) | 200 | 0,25 | 1,11 | 18,67 | 85,67 | 904 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 26 | 1,95 | 0,26 | 13,26 | 63,18 | - |
| | Кекс столичный (кондитерский цех) | 60 | 2,85 | 9 | 23 | 156,4 | 137 |
| Итого за завтрак: | | 596 | 24,22 | 26,94 | 89,68 | 670,11 | |
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | |
| Обед | Бульон с мясными фрикадельками и гренками (фрикадельки мясные, морковь, лук репч., чеснок сух., приправа, соль йод.) | 30/250/15 | 5,71 | 5,82 | 8,77 | 110,28 | 1079 |
| | Мясо тушеное с морковью и луком (говядина, морковь, лук репч., масло подсол., томат, мука пшен., соль йодир.) 55/65 | 120 | 14,26 | 16,68 | 5,46 | 228,95 | 675 |
| | Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.) | 200 | 7,22 | 5,42 | 42,4 | 247,26 | 307 |
| | Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок) | 200 | 0,21 | 0,07 | 13,13 | 53,99 | 667 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 25 | 1,88 | 0,25 | 12,75 | 60,75 | - |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 7,92 | 39,12 | |
| | Груша | 147 | 0,59 | 0,44 | 15,14 | 66,89 | |
| Итого за обед: | | 1007 | 31,87 | 30,77 | 88,26 | 807,24 | |
| Итого за день 9. Возрастная категория: 7-11 лет | | 544 | 21,9 | 24,01 | 112,69 | 726,47 | |
| Итого за день 9. Возрастная категория: 12 лет и старше | | 1603 | 56,09 | 3,83 | 177,94 | 1477,35 | |
| День 10 | | | | | | | |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |
| Завтрак | Шницель мясной с соусом красным (говядина, свинина, батон., соль йод., сухарь панир., яйцо, чеснок сух., масло раст., соус красный) 90/20 | 110 | 11,9 | 20,08 | 13 | 190,26 | 1055/370 |

| | | | | | | | |
|--|--|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|----------|
| | Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло слив., соль йод.) | 150 | 6,2 | 4,74 | 37,98 | 160,36 | 632 |
| | Компот из кураги с витамином С (курага, вода, сахар, лимонная к-та, аскорбиновая к-та.) | 180 | 0,89 | 0,05 | 16,52 | 70,15 | 669 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 22 | 1,65 | 0,22 | 11,22 | 53,46 | - |
| | Напиток овсяный (1 шт.) | 200 | 2 | 6,4 | 19 | 140 | |
| Итого за завтрак: | | 662 | 22,64 | 31,49 | 97,72 | 614,23 | - |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |
| Второй завтрак | Груша свежая | 119 | 0,48 | 0,36 | 12,26 | 54,15 | - |
| Итого за завтрак: | | 119 | 0,48 | 0,36 | 12,26 | 54,15 | |
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | |
| Завтрак | Шницель мясной с соусом красным (говядина, свинина, батон., соль йод., сухарь панир, яйцо, чеснок сух., масло раст., соус красный) 90/30 | 120 | 12,98 | 21,9 | 14,18 | 193,74 | 1055/370 |
| | Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло слив., соль йод.) | 200 | 8,26 | 6,32 | 50,64 | 213,48 | 632 |
| | Компот из кураги с витамином С (курага, вода, сахар, лимонная к-та, аскорбиновая к-та.) | 200 | 0,99 | 0,06 | 18,36 | 77,94 | 669 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 35 | 2,63 | 0,35 | 17,85 | 85,05 | - |
| | Напиток овсяный (1 шт.) | 200 | 2 | 6,4 | 19 | 140 | |
| Итого за завтрак: | | 755 | 26,86 | 35,03 | 120,03 | 710,21 | |
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | |
| Обед | Борщ с капустой, картофелем, фаршем и гренками (гов., картофель, капуста, морковь, лук репч., свекла, томат паста, масло раст., соль йод., гренки) | 25/250/15 | 6 | 7,49 | 18,77 | 166,49 | 165/998 |
| | Фрикадельки рыбные с соусом белым (горбуша св., батон, лук репч., яйцо, соль йод., соус белый осн.) 90/30 | 110 | 12,59 | 5,74 | 7,77 | 133,1 | 651 |
| | Рис отварной (рис, вода, масло сл., соль йодир.) | 200 | 4,81 | 6,38 | 48,59 | 270,98 | 552 |
| | Кисель детский «Витошка» (смесь сухая кисель «Витошка», вода) | 200 | 0 | 0 | 21,39 | 85,56 | 902 |

| | | | | | | | |
|--|-----------------------------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|----------|
| | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 2,25 | 0,3 | 15,3 | 72,9 | - |
| | Хлеб ржаной | 28 | 1,85 | 0,34 | 11,09 | 54,77 | |
| | Гематоген | 40 | 2,6 | 1,6 | 32,8 | 156 | - |
| Итого за обед: | | 884 | 27,71 | 26,69 | 104,86 | 939,8 | - |
| Итого за день 10. Возрастная категория: 7-11 лет | | | 23,12 | 31,85 | 109,98 | 668,38 | |
| Итого за день 10. Возрастная категория: 12 лет и старше | | | 54,57 | 61,72 | 224,89 | 1650,01 | |
| Среднее значение за период по завтракам 7-11 лет | | | 0,392 | 0,152 | 19,716 | 81,79 | |
| Среднее значение за период по вторым завтракам 7-11 лет | | | 0,536 | 0,192 | 25,172 | 104,55 | |
| Среднее значение за период по завтракам 12 лет и старше | | | 19,686 | 21,342 | 88,813 | 560,284 | |
| Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше | | | 23,347 | 24,68 | 87,501 | 673,107 | |

