

«Согласовано»

Директор

"04" декабря 2023 г.

Генеральный директор

МКОУ «Городской комитет

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 1							
День 1							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Каша молочная кукурузная с маслом (крупа кукурузная, молоко 3,2%, сахар-песок, соль вод., масло слив.) 180/10	190	6,51	5,49	42,92	247,09	623
	Бутерброд с сыром и маслом (сыр Российский, масло сливочное, хлеб пшеничный) 25/10/26	61	7,86	13,38	14,62	210,37	893
	Чай с мёдом (чай, мёд)	200/20	0,15	0	14,61	59,04	977
	Пюре фруктовое	1/125	0	0	13,75	55	-
Итого за завтрак:		596	14,52	18,87	85,9	571,5	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Каша молочная кукурузная с маслом (крупа кукурузная, молоко 3,2%, сахар-песок, соль вод., масло слив.) 200/10	210	7,19	6,06	47,44	273,1	623
	Бутерброд с сыром и маслом (сыр Российский, масло сливочное, хлеб пшеничный) 27/12/34	73	9,41	16,01	17,5	251,75	893
	Чай с мёдом (чай, мёд)	200/20	0,15	0	14,61	59,04	977
	Пюре фруктовое	1/125	0	0	13,75	55	-
Итого за завтрак:		628	16,75	22,07	93,3	638,89	-
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Сул-ланша домашняя с фрикадельками (фрикадельки мясные, ланша домашняя розлтон, лук репчатый, морковь, масло раст., соль вод.) 10/ 90	200	4,87	7,99	9,28	128,49	694/1067
	Котлета Незнайка с соусом красным (говядина, молоко, батон, соль вод., сушари пшеничные, яйцо, масло раст., масло слив.) 80/20	100	13,65	13,81	13,57	233,17	246
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло слив., соль вод.)	150	6,2	4,74	37,98	219,36	632

	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	150	6,2	4,74	37,98	219,36	632
	Чай с молоком (чай, молоко)	180	1,22	1,27	1,93	24,02	603
	Хлеб пшеничный йодированный	22	1,65	0,22	11,22	53,46	-
	Напиток овсяный в п/у	1/200	2	6,4	19	140	
Итого за обед:		852	29,59	34,43	92,98	798,5	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Суп-лапша домашняя с фрикадельками (фрикадельки мясные, лапша домашняя роллтон, лук репч., морковь, масло раст, соль йодир.) 20/250	270	6,58	10,78	12,53	173,46	694/1067
	Котлета Незнайка с соусом красным (говядина, молоко, батон., соль йод., сухарь панир., яйцо, масло раст, масло слив.) 80/30	110	15,02	15,19	14,93	256,49	246
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	180	7,43	5,69	45,58	253,23	676
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
	Напиток овсяный в п/у	1/200	2	6,4	19	140	
Итого за обед:		1020	36,62	40,13	121,36	981,45	-
Полдник	Плюшка "Эстонская" с сыром (тесто слоное 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			52,46	64,85	221,25	1660,02	
Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше			61,72	73,75	257,03	1910,36	
День 2							
Возрастная категория: 7-11 лет							

Завтрак	Омлет натуральный с маслом (яйцо, молоко, масло сливочное, соль йод.) 160/10	170	15,81	20,18	3,26	257,94	199
	Какао-напиток (молоко, сахар-песок, какао-порошок)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
	Хлеб пшеничный йодированный	26	1,95	0,26	13,26	63,18	-
	Яблоко свежее	149	0,6	0,6	14,6	66,16	
Итого за завтрак:		545	20,18	22,71	44,34	462,47	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Омлет натуральный с маслом (яйцо, молоко, масло сливочное, соль йод.) 190/10	200	18,6	23,75	3,84	303,45	199
	Какао-напиток (молоко, сахар-песок, какао-порошок)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Яблоко свежее	120	0,48	0,48	11,76	53,28	
Итого за завтрак:		550	23,15	26,2	44,12	504,82	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционированная (помидоры свежие)	50	0,55	0,1	1,9	10,7	982
	Щи из свежей капусты с картофелем с фрикадельками (фрикадельки мясные, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.) 20/180	200	2,87	5,84	6,5	120,02	197
	Колобки «Приморье» с соусом белым (горбуша, крупа рисовая, лук, масло подсолн., яйцо, соль йод, соус белый осн.) 85/30	115	15,17	10,57	6,7	220,55	256
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	160	3,3	4,77	21,44	171,86	371
	Напиток из ягоды протертой с сахаром (смородина протертая с сахаром, сахар-песок)	200	0,19	0,08	15,82	64,76	1083
	Хлеб пшеничный йодированный	27	2,03	0,27	13,77	65,61	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	-
Итого за обед:		777	25,76	21,93	76,03	702,4	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед	Закуска порционированная (помидоры свежие)	80	0,88	0,16	3,04	17,12	982
	Щи из свежей капусты с картофелем с фрикадельками (фрикадельки мясные, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.) 20/230	250	3,59	7,3	8,13	145,53	197/998
	Колобки «Приморье» с соусом белым (горбуша, крупа рисовая, лук, масло подсолн., яйцо, соль йод, соус белый осн.) 85/30	115	15,17	10,57	6,7	220,55	256
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	190	3,91	5,66	25,46	205,45	371
	Напиток из ягоды протертой с сахаром (смородина протертая с сахаром, сахар-песок)	200	0,19	0,08	15,82	64,76	1083
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	27	1,78	0,32	10,69	52,81	-
Итого за обед:	892	27,77	24,39	85,14	779,12	-	
Полдник	Пирожки печеные с мясом и рисом (тесто слоёб., 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		58,21	56,08	167,04	1503,56	-	
Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше		63,19	62,03	175,93	1622,63	-	
День 3							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Сыр в индивидуальной упаковке 1 шт	18	1,37	2,98	0,88	35,82	-
	Каша молочная «Янтарная» с маслом (крупа пшено, молоко, яблоко, сахар-песок, соль йод., масло сливочное) 180/10	190	7,15	18,35	32,81	320,95	172

	Кофейный напиток злаковый (кофейный напиток, молоко, сахар)	200	1,51	1,13	12,61	66,65	1066
	Хлеб пшеничный йодированный	27	2,03	0,27	13,77	65,61	-
	Йогурт питьевой в п/у 1 шт	180	10	6,4	7	125,6	-
Итого за завтрак:		615	22,06	29,13	67,07	614,63	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак	Сыр в индивидуальной упаковке 1 шт	18	1,37	2,98	0,88	35,82	-
	Каша молочная «Янтарная» с маслом (круп пшено, молоко, яблоко, сахар-песок, соль йод., масло сливочное) 210/10	220	8,28	21,25	37,99	376,26	172
	Кофейный напиток злаковый (кофейный напиток, молоко, сахар)	200	1,51	1,13	12,61	66,65	1066
	Хлеб пшеничный йодированный	31	2,33	0,31	15,81	75,33	-
	Йогурт питьевой в п/у 1 шт	180	10	6,4	7	125,6	-
Итого за завтрак:		649	23,49	32,07	74,29	679,66	

Возрастная категория: 7-11 лет

Обед	Закуска порционированная (огурцы свежие)	35	0,28	0,04	0,88	4,94	982
	Суп картофельный с бобовыми с фрикадельками (фрикадельки мясные, картофель, горох, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит.) 20/180	200	6,73	7,91	13,53	132,21	157
	Плов из говядины с овощами (круп рисовая, говядина, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло подсолнечное) 50/190	240	21,9	32,95	47,41	573,82	523
	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	431
	Хлеб пшеничный йодированный	27	2,03	0,27	13,77	65,61	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	-
Итого за обед:		731	32,63	41,47	94,68	862,4	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед	Закуска порционированная (огурцы свежие)	35	0,28	0,04	0,88	4,94	982
	Суп картофельный с бобовыми с фрикадельками (фрикадельки мясные, картофель, горох, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит.) 20/230	250	8,41	9,89	16,91	190,26	157
	Плов из говядины с овощами (крупа рисовая, говядина, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло подсолнечное) 60/230	290	26,46	39,82	57,29	623,36	523
	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	431
	Хлеб пшеничный йодированный	26	1,95	0,26	13,26	63,18	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	-
Итого за обед:		830	38,79	50,31	107,43	967,56	
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			69,94	78,86	204,16	1782,04	
Итого за день 3. Возрастная категория: 12 лет и старше			77,53	90,64	224,13	1952,23	
День 4							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Ёжики мясные с соусом красным (говядина, крупа рисовая, лук репч., соль йод, соус красный осн.) 80/20	100	10,88	9,16	7,67	156,69	222/370
	Пюре овощное (картофель, морковь, молоко, масло слив., соль йод.)	150	2,98	5,87	18,63	119,59	867
	Компот из сухофруктов с вит С (сухофрукты, сахар, лимон. кислота, аскорб. кислота)	200	0,57	0	19,55	80,48	611
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-

	Рогалик сахарный (конд.цех) (мука, масло сл., яйцо, сахар-песок, сода, соль йод.)	50	3,5	10	30	184	385
Итого за завтрак:		530	20,18	25,33	91,15	613,66	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Ёжики мясные с соусом красным (говядина, крупа рисовая, лук репч., соль йод, соус красный осн.) 80/30	110	11,97	10,08	8,44	172,36	222/370
	Пюре овощное (картофель, морковь, молоко, масло слив., соль йод.)	190	3,77	7,44	23,6	176,41	867
	Компот из сухофруктов с вит С (сухофрукты, сахар, лимон.кислота, аскорб. кислота)	200	0,57	0	19,55	80,48	611
	Хлеб пшеничный йодированный	22	1,65	0,22	11,22	53,46	-
	Рогалик сахарный (конд.цех) (мука, масло сл., яйцо, сахар-песок, сода, соль йод.)	50	3,5	10	30	184	385
Итого за завтрак:		572	21,46	27,74	92,81	666,71	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Борщ из свежей капусты с картофелем, фрикадельками и сметаной (фрикадельки мясные, картофель, капуста, свекла, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод., сметана) 20/170/10	200	4,74	6,84	9,6	118,93	165
	Зразы ленивые с соусом красным (говядина, батон, яйцо, лук репчатый, сухари панир., соль йод., соус красный) 90/20	110	10,6	16,65	13,12	244,79	1042
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир)	150	5,42	4,07	31,8	185,45	307
	Напиток из облепихи протертой с сахаром (облепиха протертая с сахаром, вода)	180	0,23	1	16,8	77,1	904
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	
	Яблоко свежее	132	0,53	0,53	12,94	58,61	
Итого за обед:		822	25,05	29,64	106,91	794,53	
Возрастная категория: 12 лет и старше							

Обед	Борщ из свежей капусты с картофелем, фрикадельками и сметаной (фрикадельки, картофель, капуста, свекла, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод., сметана) 30/220/10	260	6,16	8,9	12,48	154,61	165
	Зразы ленивые с соусом красным (говядина, батон, яйцо, лук репчатый, сухарь панир., соль йод., соус красный) 90/30	120	11,57	18,17	14,32	267,05	1042
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир)	180	6,5	4,88	38,16	222,53	307
	Напиток из облепихи протертой с сахаром (облепиха протертая с сахаром, вода)	200	0,25	1,11	18,67	85,67	904
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	27	1,78	0,32	10,69	52,81	
	Яблоко свежее	150	0,6	0,6	14,7	66,6	
Итого за обед:	967	29,11	34,28	124,32	922,17		
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	54,3	62,62	273,85	1816,48		
Итого за день 4. Возрастная категория: 12 лет и старше	1839	59,64	69,67	292,92	1997,17		
День 5							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Пудинг из творога с соусом шоколадным на молоке (творог, сметана, сахар-песок, ванилин, крупа манная, изюм, яйцо, масло раст., сухари паниров., сметана, соус шоколадный на молоке) 160/30	190	24,4	17,09	42,95	423,23	183/988

	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	431
	Хлеб пшеничный йодированный	32	2,4	0,32	16,32	77,76	-
	Сок фруктовый в п/у	1/125	0,88	0,25	14,25	62,77	
Итого за завтрак:		551	27,72	17,66	82,71	600,68	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Пудинг из творога с соусом шоколадным на молоке (творог, сметана, сахар-песок, ванилин, крупа манная, изюм, яйцо, масло раст., сухари паниров., сметана, соус шоколадный на молоке) 175/30	205	26,33	18,44	46,34	456,64	183/988
	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	431
	Хлеб пшеничный йодированный	22	1,65	0,22	11,22	53,46	-
	Сок фруктовый в п/у	1/125	0,88	0,25	14,25	62,77	
Итого за завтрак:		556	28,9	18,91	81	609,79	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Солянка Детская (говядина, ветчина, картофель, лук репч., морковь, огурцы соленые, томат, масло подсолн., соль йодир., томат. паста) 10/190	200	5,49	4,66	6,72	90,84	996
	Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., мука, соль йод.) 50/70	120	14,04	14,97	4,31	228,12	550
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	150	4,28	3,83	29,57	169,79	585
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	431
	Хлеб пшеничный йодированный	22	1,65	0,22	11,22	53,46	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	
	Груша свежая	130	0,52	0,39	13,39	59,15	
Итого за обед:		842	27,3	24,31	82,21	676,8	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Солянка Детская (говядина, ветчина, картофель, лук репч., морковь, огурцы соленые, томат, масло подсолн., соль йодир., томат. паста) 20/230	250	6,87	5,83	8,4	113,54	996
	Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., мука, соль йод.) 50/70	120	14,04	14,97	4,31	228,12	550

	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	180	5,13	4,59	35,48	209,74	585
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	431
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	
	Груша свежая	150	0,6	0,45	15,45	68,25	
Итого за обед:		955	30,54	26,44	97,92	777,77	
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		67,29	53,41	211,59	1616,17	
Итого за день	5. Возрастная категория: 12 лет и старше		71,71	56,79	225,59	1726,25	
Неделя 2							
День 6							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Яйцо вареное (куриное) (1 шт.)	40	5,08	4,6	0,28	62,84	776
	Сыр в индивидуальной упаковке 1 шт	18	1,37	2,98	0,88	35,82	
	Каша молочная пшеничная с маслом (крупа пшено, молоко, сахар-песок., соль йод., масло слив.) 190/6	196	7,66	7,38	37,86	228,55	515
	Хлеб пшеничный йодированный	32	2,4	0,32	16,32	77,76	-
	Кофейный напиток злаковый (кофейный напиток, молоко, сахар)	200	1,51	1,13	12,61	66,65	1066
	Напиток овсяный в п/у (1 шт.)	200	2	6,4	19	140	-
Итого за завтрак:		686	20,02	22,81	86,95	611,62	
Возрастная категория: 12 лет и старше							

Завтрак	Яйцо вареное (куриное) (1 шт.)	40	5,08	4,6	0,28	62,84	776
	Сыр в индивидуальной упаковке 1 шт	18	1,37	2,98	0,88	35,82	
	Каша молочная пшенная с маслом (крупа пшено, молоко, сахар-песок., соль йод., масло слив.) 220/10	230	8,99	8,67	44,43	291,67	515
	Хлеб пшеничный йодированный	34	2,55	0,34	17,34	82,62	-
	Кофейный напиток злаковый (кофейный напиток, молоко, сахар)	200	1,51	1,13	12,61	66,65	1066
	Напиток овсяный в п/у (1 шт.)	200	2	6,4	19	140	-
Итого за завтрак:		722	21,5	24,12	94,54	679,6	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Щи по - уральски с фрикадельками (фарш гов., крупа пшено, лук репч., морковь, капуста св., масло подсолн., соль йодир., томат. паста) 10/200	210	4,39	8,01	5,45	111,49	8/998
	Террин с маслом (горбуша, молоко, яйцо, масло сливочное, соль йод.) 90/5	95	15,39	12,14	1,16	175,47	995
	Рис отварной (Крупа рисовая, масло сл., соль йод.)	150	3,6	4,78	36,44	203,23	552
	Напиток из облепихи протертой с сахаром (облепиха протертая с сахаром, вода)	200	0,25	1,11	18,67	85,67	904
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	
	Пюре фруктовое (1 шт.)	125	0	0	13,75	55	-
Итого за обед:		825	26,83	26,53	96,14	730,73	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Щи по - уральски с фрикадельками (фарш гов., крупа пшено, лук репч., морковь, капуста св., масло подсолн., соль йодир., томат. паста) 20/230	250	5,23	9,54	6,49	132,72	8/998
	Террин с маслом (горбуша, молоко, яйцо, масло сливочное, соль йод.) 100/5	105	17,01	13,42	1,28	193,94	995
	Рис отварной (Крупа рисовая, масло сл., соль йод.)	180	4,33	5,74	43,73	243,88	552

	Напиток из облепихи протертой с сахаром (облепиха протертая с сахаром, вода)	200	0,25	1,11	18,67	85,67	904
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	
	Пюре фруктовое (1 шт.)	125	0	0	13,75	55	-
Итого за обед:		905	30,02	30,3	104,59	811,08	
Полдник	Булочка Настёна (мука пшен., молоко, сахар-песок, яйца, дрожжи, масло сл., повидло, масло подс.)	75	5,12	5,58	41,39	236,26	338
	Молоко питьевое	200	5,34	4,8	9,4	102,16	106
Итого за полдник:		275	10,46	10,38	50,79	338,42	
Итого за день 6. Возрастная категория: 7-11 лет			57,31	59,72	233,88	1680,77	
Итого за день 6. Возрастная категория: 12 лет и старше			61,98	64,8	249,92	1829,1	
День 7							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Закуска порционированная (огурцы свежие)	60	0,48	0,06	1,5	8,46	982
	Макароны с ветчиной и томатом (макаронные изделия, лук репчатый, томатная паста, ветчина, масло сл., 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	977
	Хлеб пшеничный йодированный	23	1,73	0,23	11,73	55,86	-
	Гематоген 1 шт	40	2,6	1,6	32,8	156	
Итого за завтрак:		543	16,18	11,37	97,24	555,96	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Закуска порционированная (огурцы свежие)	60	0,48	0,06	1,5	8,46	982
	Макароны с ветчиной и томатом (макаронные изделия, лук	250	14,03	11,85	45,75	345,75	448

	репчатый, томатная паста, ветчина, масло сл., соль йодир)						
	Чай с мёдом (чай, мёд, вода)	200/20	0,15	0	14,61	59,04	977
	Хлеб пшеничный йодированный	22	1,65	0,22	11,22	53,46	-
	Гематоген 1 шт	40	2,6	1,6	32,8	156	
Итого за завтрак:		592	18,91	13,73	105,88	622,71	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Бульон с мясными фрикадельками и профитролями (фрикадельки мясные, морковь, лук репч., чеснок сух., приправа, соль йод., профитроли) 20/180/10	210	4,72	4,88	4,3	132,94	1079
	Жаркое по домашнему (мясо говяд., картофель, лук репч., масло растит., томат. паста, соль йодир., приправа) 60/180	240	19,62	20,21	23,02	382,42	27
	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	431
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	-
Итого за обед:		709	28,28	25,69	61,71	674,08	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Бульон с мясными фрикадельками и профитролями (фрикадельки мясные, морковь, лук репч., чеснок сух., приправа, соль йод., профитроли) 20/220/10	250	5,62	5,8	5,12	151,16	1079
	Жаркое по домашнему (мясо говяд., картофель, лук репч., масло растит., томат. паста, соль йодир., приправа) 70/230	300	24,53	25,26	28,77	470,52	27
	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	431
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	27	1,78	0,32	10,69	52,81	
Итого за обед:		811	34,22	31,68	69,07	784,31	-

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			57,97	56,855	213,38	1596,88	
Итого за день 7. Возрастная категория: 12 лет и старше			63,51	63,635	231,09	1750,96	
День 8							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Запеканка творожная с рисом со сгущеным МОЛОКОМ (творог, сахар-песок, крупа рисовая, яйцо, масло раст., сухари паниров., сметана, ванилин, молоко сгущеное) 160/30	190	22,06	10,61	53,29	396,88	187
	Чай с молоком (чай, молоко, вода)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Яблоко свежее	142	0,57	0,57	13,92	63,05	
Итого за завтрак:		557	25,87	12,84	82,1	547,37	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Запеканка творожная с рисом со сгущеным МОЛОКОМ (творог, сахар-песок, крупа рисовая, яйцо, масло раст., сухари паниров., сметана, ванилин, молоко сгущеное) 180/30	210	24,38	11,73	58,91	438,66	187/521
	Чай с молоком (чай, молоко, вода)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Хлеб пшеничный йодированный	24	1,8	0,24	12,24	58,32	-
	Яблоко свежее	138	0,55	0,55	13,52	61,27	
Итого за завтрак:		572	28,09	13,93	86,81	584,94	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционированная (помидоры свежие)	40	0,44	0,08	1,52	8,56	982

	Борщ с капустой, картофелем, фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., свекла, томат паста, масло раст., соль йод.) 10/190	200	3,61	5,25	9,83	100,97	165/998
	Биточки рубленые из курицы с соусом красным (филе куриное, свинина, картофель, лук репчатый, сухари панировочные, соль йод., масло подсолнечное, соу красный) 80/30	110	17	10,95	9,9	206,15	973
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	150	6,2	4,74	37,98	219,36	632
	Компот из кураги с вит С (курага, сахар, лимон. кислота, аскорб. кислота)	200	0,99	0,06	18,36	77,94	669
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	-
Итого за обед:		750	31,77	21,63	100,24	722,63	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционированная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	12,84	982
	Борщ с капустой, картофелем, фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., свекла, томат паста, масло раст., соль йод.) 15/240	255	4,6	6,69	12,53	128,74	165/998
	Биточки рубленые из курицы с соусом красным(филе куриное, свинина, картофель, лук репчатый, сухари панировочные, соль йод., масло подсолнечное, соу красный) 80/30	110	17	10,95	9,9	206,15	973
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	180	7,43	5,69	45,58	263,23	632
	Компот из кураги с вит С (курага, сахар, лимон. кислота, аскорб. кислота)	200	0,99	0,06	18,36	77,94	669
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	23	1,52	0,28	9,11	44,99	
Итого за обед:		858	34,45	24,09	113,06	806,79	
Полдник	Сочень с творогом (мука, сахар-песок, яйцо, масло сл., сметана, творог,	75	8,51	9,79	29	238,17	646

	ванилин, сода, лимонная кислота масло подс.)						
	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			62,66	48,32	181,89	1495,94	
Итого за день 8. Возрастная категория: 12 лет и старше			70,82	55,4	193,96	1643,74	
День 9							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Каша молочная «Улыбка» с маслом (крупа рис, крупа геркулес, молоко, сахар-песок, соль йод., масло слив.) 180/10	190	6,51	7,51	35,85	237,08	53
	Бутерброд с маслом (хлеб пшен. Йод., масло сливочное) 15/29	44	2,71	6,74	18,08	143,81	778
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
	Мандарин	146	1,17	0,29	10,95	51,1	
Итого за завтрак:		580	12,21	16,21	78,1	507,18	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Каша молочная «Улыбка» с маслом (крупа рис, крупа геркулес, молоко, сахар-песок, соль йод., масло слив.) 200/10	210	7,19	8,31	39,63	262,04	53
	Бутерброд с маслом (хлеб пшен. Йод., масло сливочное) 15/32	47	2,9	7,2	19,31	153,61	778
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
	Мандарин	157	1,26	0,31	11,78	54,95	
Итого за завтрак:		614	13,17	17,49	83,94	545,79	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Пельмени отварные в бульоне (пельмени п/ф, приправа универсальная, лавровый лист, соль/йод.) 120/150	270	4,76	5,83	16,95	139,26	167/998

	Пудинг из творога с соусом облепиховым (творог, сметана, яйцо, масло сливочное, сахар-песок, крупа манная, ванилин, соль йод., сухари панировочные, соус облепиховый) 100/20	120	8,02	11,23	10,28	174,27	18/370
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	5,42	4,07	31,8	185,45	307
	Хлеб пшеничный йодированный	25	0,1	0,43	21,06	88,51	435
	Яблоко свежее	107	1,88	0,25	12,75	60,75	-
Итого за обед:		722	20,18	21,81	92,84	648,24	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед	Пельмени отварные в бульоне (пельмени п/ф, приправа универсальная, лавровый лист, соль/йод.) 120/150	270	5,62	6,89	20,03	164,58	167/998
	Пудинг из творога с соусом облепиховым (творог, сметана, яйцо, масло сливочное, сахар-песок, крупа манная, ванилин, соль йод., сухари панировочные, соус облепиховый) 120/30	150	8,02	11,23	10,28	174,27	18/370
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	7,22	5,42	42,4	247,26	307
	Хлеб пшеничный йодированный	31	0,1	0,43	21,06	88,51	435
	Яблоко свежее	150	1,88	0,25	12,75	60,75	-

Итого за обед:		801	22,84	24,22	106,52	735,37	
-----------------------	--	------------	--------------	--------------	---------------	---------------	--

Полдник	Плюшка "Эстонская" с сыром (тесто сдобное 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			52,66	49,64	215,72	1520,25	
--	--	--	--------------	--------------	---------------	----------------	--

Итого за день 9. Возрастная категория: 12 лет и старше			55,34	52,1	228,54	1604,41	
---	--	--	--------------	-------------	---------------	----------------	--

День 10

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак	Тефтели II вариант с соусом красным (говядина, крупа рисовая, лук, мука, масло подсолн., соль, соус красн.осн.) 80/30	110	7,35	10,29	9,42	159,75	18/370
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	180	3,71	5,36	24,12	159,59	371
	Чай с сахаром (чай с сахаром)	200	0	0	9,08	36,32	663
	Хлеб пшеничный йодированный	26	1,95	0,26	13,26	63,18	-
	Снежок в потребительской упаковке 1 шт	200	10	6,4	7	125,6	
Итого за завтрак:		716	23,01	22,31	62,88	544,44	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак	Тефтели II вариант с соусом красным (говядина, крупа рисовая, лук, мука, масло подсолн., соль, соус красн.осн.) 80/30	110	7,35	10,29	9,42	159,75	18/370
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	220	4,53	6,56	29,48	195,05	371
	Чай с сахаром (чай с сахаром)	200	0	0	9,08	36,32	663
	Хлеб пшеничный йодированный	26	1,95	0,26	13,26	63,18	-
	Снежок в потребительской упаковке 1 шт	200	10	6,4	7	125,6	
Итого за завтрак:		756	23,83	23,51	68,24	579,9	

Возрастная категория: 7-11 лет

Обед	Рассольник «Ленинградский» с фрикадельками (фрикадельки, картофель, крупа перловая, морковь, лук реп., огурцы консерв., масло подсолн., соль йод., гренки) 10/190	200	4,56	7,74	12,16	136,51	167/998
	Мясо тушеное с морковью и луком (говядина, морковь, лук реп., масло подсолн., томат, мука пшен., соль йодир.) 50/50	100	11,88	13,9	4,55	190,79	675
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир)	150	5,42	4,07	31,8	185,45	307
	Компот из сухофруктов с витамином С (сухофрукты, сахар,	200	0,57	0	19,55	80,48	611

	лимонная кислота, аскорбиновая кислота, вода.)						
	Хлеб пшеничный йодированный	23	1,73	0,23	11,73	55,89	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	
	Груша свежая	109	0,44	0,33	11,23	49,6	
Итого за обед:		802	25,92	26,51	98,94	737,84	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Рассольник «Ленинградский» с фрикадельками (фрикадельки, картофель, крупа перловая, морковь, лук реп., огурцы конс., масло подс., соль йод, гренки) 20/230	250	5,69	9,68	15,19	170,64	167/998
	Мясо тушеное с морковью и луком (говядина, морковь, лук реп., масло подсол., томат, мука пшен., соль йодир.) 50/70	120	14,26	16,68	5,46	228,95	675
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир)	180	6,5	4,88	38,16	222,53	307
	Компот из сухофруктов с витамином С (сухофрукты, сахар, лимонная кислота, аскорбиновая кислота, вода.)	200	0,57	0	19,55	80,48	611
	Хлеб пшеничный йодированный	24	1,8	0,24	12,24	58,32	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	
	Груша свежая	124	0,5	0,37	12,77	56,42	
Итого за обед:		918	30,64	32,09	111,29	856,46	
Полдник	Пирожки печеные с мясом, луком (тесто сдоб., 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			36,27	35,49	135,69	1008,16	
Итого за день 10.			63,83	65,29	254,56	1862,15	

Возрастная категория: 12 лет и старше							
Среднее значение за период по завтракам 7-11 лет			20,195	19,924	77,844	562,951	
Среднее значение за период по обедам 7-11 лет			27,331	27,395	90,268	734,815	
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			22,758	22,64	83,553	624,662	
Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше			31,717	32,811	102,677	840,819	
Среднее значение за период по полдникам 12 лет и старше			7,9653	11,058	47,051	321,743	

