


«Согласовано»

Директор



"18 декабря" 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							
День 1							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Сыр в индивидуальной упаковке	18	1,37	2,98	0,88	35,82	
	Сырники из творога со сгущенным молоком (творог, яйцо, масло раст., мука, сахар, молоко сгущ.)	100/20	23,98	9,15	32,87	315,75	186
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	431
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Яблоко свежее	137	0,47	0,47	11,47	51,95	
Итого за завтрак:		500	28,68	14,21	57,56	478,81	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Сыр в индивидуальной упаковке	18	1,37	2,98	0,88	35,82	
	Сырники из творога со сгущенным молоком (творог, яйцо, масло раст., мука, сахар, молоко сгущ.)	120/30	23,98	9,15	32,87	328,75	186
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	431
	Хлеб пшеничный йодированный	42	2,25	0,3	15,3	84,9	-
	Яблоко свежее	140	0,46	0,46	11,37	51,5	
Итого за завтрак:		550	29,42	14,3	62,56	527,66	-
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Закуска порционированная (огурцы свежие)	45	0,36	0,05	1,13	6,35	982
	Суп лапша-домашняя с фрикадельками (фрикадельки мясные, лапша Ролтон, лук репч., морковь, масло растит., соль йодир.)	200	4,87	7,99	9,28	128,49	694

Обед	Биточки рубленные из курицы с соусом красным (филе куриное, свинина, картофель., лук репч., масло сл., соль йод., сухарь панир., яйцо, масло раст., соус красный) 80/30	110	17	10,95	9,9	236,15	973
	Рис отварной (крупа рисовая, масло сливочное, соль йодир.)	150	3,6	4,78	36,44	220,23	552
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	663
	Хлеб пшеничный йодированный	34	2,55	0,34	17,34	82,62	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
Итого за обед:	769	30,36	24,47	95,05	768,84		
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционированная (огурцы свежие)	60	0,48	0,06	1,5	8,46	982
	Суп лапша-домашняя с фрикадельками (фрикадельки мясные, лапша Ролтон., лук репч., морковь, масло растит., соль йодир.) 20/230	250	6,09	9,98	11,6	160,61	694
	Биточки рубленные из курицы с соусом красным (филе куриное, свинина, картофель., лук репч., масло сл., соль йод., сухарь панир., яйцо, масло раст., соус красный) 80/30	110	17	10,95	9,9	236,15	973
	Рис отварной (крупа рисовая, масло сливочное, соль йодир.)	180	4,33	5,74	43,73	243,88	552
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	663
	Хлеб пшеничный йодированный	24	1,8	0,24	12,24	58,32	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
Итого за обед:	844	31,02	27,21	95,97	782,86	-	
Полдник	Плюшка "Эстонская" с сыром (тесто сдобное дрожжевое, сыр, масло слив.)	75	8,46	11,72	28,41	253,1	328

	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	663
Итого за полдник:		275	8,35	11,55	42,37	289,42	
Итого за день 1. Возрастная категория: 7-11 лет			67,39	50,23	194,98	1537,07	
Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше			68,79	53,06	200,9	1599,94	
День 2							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Закуска порционированная (огурцы свежие)	60	0,48	0,06	1,5	8,46	982
	Макаронны с ветчиной и томатом (макаронные изделия, ветчина, лук репчатый, томатная паста, 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
	Макаронны с ветчиной и томатом (макаронные изделия, ветчина, лук репчатый, томатная паста, масло сл., 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	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	24,07	105,88	622,71	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Борщ с капустой, картофелем и мясом (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., свекла, томат паста, масло раст., соль йод.) 10/190	200	4,57	5,87	9,65	142,46	165/998
	Тефтели II вариант с соусом красным (говядина, крупа рисовая, лук, мука, масло подсолн., соль йод., соус красн.осн.) 80/30	110	7,35	10,29	9,42	195,75	18/370
	Каша гречневая вязкая (крупа гречневая, соль йодиров., масло сл.)	150	3,39	4,11	20,67	153,23	676
	Напиток из ягоды протертой с сахаром (клюква, сахар)	200	0,1	0,04	15,82	64,04	1083
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Мандарин	113	0,9	0,23	8,48	39,55	
Итого за обед:		818	19,51	21,03	84,71	694,9	
Обед	Борщ с капустой, картофелем и мясом (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., свекла, томат паста, масло раст., соль йод.) 20/230	250	0,8	0,1	2,5	14,1	982
	Тефтели II вариант с соусом красным (говядина, крупа рисовая, лук, мука, масло подсолн., соль йод., соус красн.осн.) 80/30	110	8,42	7,85	16,74	220,35	127/998
	Каша гречневая вязкая (крупа гречневая, соль йодиров., масло сл.)	180	12,59	5,74	7,77	167,1	651
	Напиток из ягоды протертой с сахаром (клюква, сахар)	200	3,71	5,36	24,12	179,59	371

	Хлеб пшеничный йодированный	28	0,25	1,11	18,67	85,67	904
	Мандарин	126	1,8	0,24	12,24	70,75	-
Итого за обед:		894	27,57	20,4	82,04	737,56	
Полдник	Булочка «Обсыпная» с ПОВИДЛОМ (мука, дрожжи прес., повидло, соль йодир., сахар-песок, масло слив.)	100	6,73	11,91	56,05	358,31	325
	Молоко питьевое	200	5,34	4,8	9,4	102	997
Итого за полдник:		300	12,07	16,71	65,45	460,31	
Итого за день 2. Возрастная категория: 7-11 лет			47,76	49,11	247,4	1711,17	
Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше			58,55	61,18	253,37	1820,58	
День 3							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Омлет натуральный с маслом (яйцо, молоко, масло сливочное, соль йод.) 180/8	188	17,39	22,2	3,59	293,73	199
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	431
	Хлеб пшеничный йодированный	29	2,18	0,29	14,79	70,47	-
	Сок фруктовый в п/у 1 шт	1/125	0,88	0,25	14,25	62,77	
Итого за завтрак:		542	21,81	24,15	34,77	453,66	
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	345,45	183/988
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,63	0,35	17,85	85,05	-

	Сок фруктовый в п/у 1 шт	1/125	0,88	0,25	14,25	62,77	
Итого за завтрак:		560	23,47	25,76	38,08	519,96	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Бульон с мясными фрикадельками и профитролями (фрикадельки мясные, морковь, лук репч., чеснок сух., приправа, соль йод., профитроли) 20/200/10	230	7,24	13,34	12,71	177,55	1079
	Сырники из творога со сгущенным молоком (творог , яйцо, масло раст., мука, сахар, молоко сгущ.)	100/30	23,98	9,15	32,87	328,75	186
	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	200	0,21	0,07	13,13	53,99	904
	Хлеб пшеничный йодированный	23	1,73	0,23	11,73	55,89	-
	Пюре фруктовое в п/у	125	0	0	13,75	55	
Итого за обед:		708	33,16	22,79	84,19	671,18	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Бульон с мясными фрикадельками и профитролями (фрикадельки мясные, морковь, лук репч., чеснок сух., приправа, соль йод., профитроли) 20/250/14	284	8,95	14,15	13,73	209,19	1079
	Сырники из творога со сгущенным молоком (творог , яйцо, масло раст., мука, сахар, молоко сгущ.)	150/35	35,56	14,78	49,7	434,82	186
	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	180	0,19	0,06	11,82	48,59	904

	Хлеб пшеничный йодированный	28	2,1	0,28	14,28	68,04	-
	Сок фруктовый в п/у 1 шт	1/125	0,88	0,25	14,25	62,77	
Итого за обед:		802	47,68	29,52	103,78	823,41	
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 молоком (чай ,молоко, вода)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
Итого за полдник:		275	1,36	1,41	2,14	264,86	
Итого за день 3. Возрастная категория: 7-11 лет			56,33	48,35	121,1	1389,7	
Итого за день 3. Возрастная категория: 12 лет и старше			72,51	56,69	144	1608,23	
День 4							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Зразы ленивые с соусом красным (говядина, батон, яйцо, лук репчатый, соль йод., соус красный) 90/20	110	9,6	14,65	11,12	164,79	1042
	Овощной калейдоскоп (рис, морковь, масло раст. лук репч., горошек зел. Консер., кукуруза конс. , соль йод.)	150	3,33	11	25,9	153,9	293
	Напиток из шиповника (шиповник, сахар-песок, лимон)	200	0,21	0,07	13,13	53,99	667
	Хлеб пшеничный йодированный	21	1,58	0,21	10,71	51,03	-
	Коржик «Снежок» (кондит. пех)	70	4,25	6,26	29,13	186,8	413
Итого за завтрак:		551	18,97	32,19	89,99	610,51	
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
	Овощной калейдоскоп (рис, морковь, масло раст. лук репч., горошек зел. Консер., кукуруза конс. , соль йод.)	190	4	12,76	28,6	184,68	293
	Напиток из шиповника (шиповник, сахар-песок, лимон)	200	0,21	0,07	13,13	53,99	667
	Хлеб пшеничный йодированный	29	2,18	0,29	14,79	70,47	-
	Коржик «Снежок» (кондит. цех)	70	4,25	6,26	39,13	186,8	413
Итого за завтрак:		609	22,21	37,55	109,97	672,99	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Суп картофельный с бобовыми и фаршем (говядина, картофель, горох, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит) 20/200	220	8,64	7,45	14,63	160,08	1122
	Котлета Незнайка с соусом красным основ. (говядина, свинина, молоко, батон, лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс., соль йодир., соус красный осн.) 80/30	110	16,38	16,57	16,28	279,8	225
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив, соль йод.)	150	3,09	4,47	20,1	132,99	371
	Напиток из ягоды протертой с сахаром (брусника, сахар)	190	0,12	0,09	15,03	61,38	1083
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Хлеб ржаной	17	1,12	0,2	6,73	33,25	-
Итого за обед:		707	30,85	28,98	82,97	716,1	
Возрастная категория: 12 лет и старше							

Обед	Суп картофельный с бобовыми и фаршем (говядина, картофель, горох, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит) 25/250	275	10,8	9,31	18,28	200,1	1122
	Котлета Незнайка с соусом красным ОСНОВ. (говядина, свинина, молоко, батон, лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс., соль йодир., соус красный осн.) 80/30	110	16,38	16,57	16,28	279,8	225
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив, соль йод.)	200	4,12	5,96	26,8	177,32	371
	Напиток из ягоды протертой с сахаром (брусника, сахар)	200	0,13	0,09	15,82	64,61	1083
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	84,9	-
	Хлеб ржаной	29	1,91	0,35	11,48	56,72	-
Итого за обед:		844	35,59	32,58	103,96	863,45	
Полдник	Слойка с сыром и ветчиной (тесто слоеное, сыр Российский, ветчина, мука пш, масло раст, яйцо)	75	9,11	17,09	18,26	263,29	107
	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	431
Итого за полдник:		279	9,15	17,09	27,45	300,21	
Итого за день 4. Возрастная категория: 7-11 лет			40	46,07	110,42	1016,31	
Итого за день 4. Возрастная категория: 12 лет и старше			44,74	49,67	131,41	1163,66	
День 5							
Возрастная категория: 7-11 лет							

Завтрак	Пельмени отварные в бульоне (пельмени п/ф, соль йод., приправа) 160/30	190	10,97	25,68	33,64	406,57	1084
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	603
	Хлеб пшеничный йодированный	29	2,18	0,29	14,79	70,47	-
	Сок фруктовый в п/у 1 шт	200	1,4	0,4	22,8	100,4	
Итого за завтрак:	619	14,55	26,37	80,31	613,76		
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Пельмени отварные в бульоне (пельмени п/ф, соль йод., приправа) 175/40	215	12,42	29,06	38,06	463,46	1084
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	603
	Хлеб пшеничный йодированный	17	1,28	0,17	8,67	41,31	-
	Сок фруктовый в п/у 1 шт	200	1,4	0,4	22,8	100,4	
Итого за завтрак:	632	15,1	29,63	78,61	641,49		
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционированная (помидоры свежие)	50	0,55	0,1	1,9	10,7	982
	Солянка Детская (говядина, ветчина, картофель, лук репч., морковь, огурцы соленые, масло подсолн., соль йодир., томат. паста) 20/180	200	5,49	4,66	6,72	90,84	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)	160	5,78	4,34	33,92	197,81	307
	Компот из изюма с витамином С (изюм, сахар-песок, витамин С)	200	0,1	0,43	21,06	88,51	435

	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	28	1,85	0,34	11,09	54,77	-
Итого за обед:		768	30,11	24,21	91,29	703,45	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционированная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	12,84	982
	Солянка Детская (говядина, ветчина, картофель, лук репч., морковь, огурцы соленые, масло подсолн., соль йодир., томат. паста) 20/230	250	6,87	5,83	8,4	113,54	996
	Мясо тушеное (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.) 60/60	120	16,91	16,85	1,56	225,5	1036
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир)	180	6,86	5,15	40,28	234,9	307
	Компот из изюма с витамином С (изюм, сахар-песок, витамин С)	200	0,1	0,43	21,06	88,51	435
	Хлеб пшеничный йодированный	33	2,48	0,33	16,83	80,19	-
Итого за обед:		843	35,52	29,01	99,4	781,06	
Полдник	Пирожки печеные с мясом и рисом (тесто слоeb., 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			26,82	37,81	126,98	1655,9	
Итого за день 5. Возрастная категория: 12 лет и старше			27,48	37,93	129,26	1761,24	
Неделя 4							

День 6

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак	Каша молочная Улыбка с маслом (крупа рисовая, хлопья Геркулес., молоко 3,2%, сахар-песок, соль йод., масло слив.) 180/10	190	6,51	7,51	35,85	237,08	53
	Бутерброд с сыром и маслом (сыр Российский, масло сливочное, хлеб пш.. йодиров.) 22/10/32	64	8,25	14,04	15,34	220,71	893
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
	Пюре фруктовое в п/у	125	0	0	13,75	55	
Итого за завтрак:		579	14,54	19,27	92,94	587,98	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак	Каша молочная Улыбка с маслом (крупа рисовая, хлопья Геркулес., молоко 3,2%, сахар-песок, соль йод., масло слив.) 200/10	210	1,64	1,47	0,09	20,15	776
	Бутерброд с сыром и маслом (сыр Российский, масло сливочное, хлеб пш.. йодиров.) 26/10/35	71	7,19	8,31	39,63	262,04	53
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	6,06	4,31	20,27	144,07	868
	Пюре фруктовое в п/у	125	1,82	1,67	13,22	75,19	986
Итого за завтрак:		606	15,82	21,95	99,85	501,45	

Возрастная категория: 7-11 лет

Обед	Закуска порционная (кукуруза)	40	0,64	0,16	5,72	26,88	984
	Бульон с мясными фрикадельками и грёнками (фрикадельки мясные, морковь, лук репч., чеснок сух., приправа, соль йод., грёнки) 10/180/10	200	3,87	3,94	5,94	94,76	1079

	Биточки рубленые из курицы с соусом красным (филе куринное, свинина, картофель, лук репч., яйцо, сухари панир масло подс. соль йодир., масло соус красный) 80/30	110	17	10,95	9,9	236,15	1055
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное, соль йодиров.)	150	5,42	4,07	31,8	185,45	307
	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	22	1,65	0,22	11,22	53,46	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
Итого за обед:		719	30,09	19,66	88,32	700,58	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед	Закуска порционная (кукуруза)	55	0,88	0,22	7,87	36,96	984
	Бульон с мясными фрикадельками и гренками (фрикадельки мясные, морковь, лук репч., чеснок сух., приправа, соль йод., гренки) 20/220/10	250	4,84	4,93	7,43	93,46	1079
	Биточки рубленые из курицы с соусом красным (филе куринное, свинина, картофель, лук репч., яйцо, сухари панир масло подс. соль йодир., масло соус красный) 80/30	110	17	10,95	9,9	236,15	225/370
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное, соль йодиров.)	180	7,22	5,42	42,4	247,26	307
	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	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-

	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	-
Итого за обед:		845	33,66	22,15	106,07	788,24	
Полдник	Булочка Настёна (мука пшен., молоко, сахар-песок, яйца, дрожжи, масло сл., повидло, масло подсе.)	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			55,09	49,31	232,05	1626,98	
Итого за день 6. Возрастная категория: 12 лет и старше			59,94	54,48	256,71	1628,11	
День 7							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Сыр порциями (сыр Российский)	25	5,8	7,38	0	89,58	
	Каша молочная пшенная с маслом (крупа пшено, молоко, соль йодир., сахар-песок, масло сливочное) 180/10	190	7,43	7,16	36,7	180,94	515
	Кофейный напиток злаковый (кофейный напиток, молоко, сахар)	200	1,51	1,13	12,61	66,65	1066
	Хлеб пшеничный йодированный	33	2,48	0,33	16,83	80,19	-
	Кекс с шоколадными каплями (конд. цех)	60	3,56	13,31	23,34	195,39	
Итого за завтрак:		508	20,78	29,31	89,48	612,75	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Сыр порциями (сыр Российский)	30	6,96	8,85	0	107,49	
	Каша молочная пшенная с маслом (крупа пшено, молоко, соль йодир.,	238	9,31	8,97	45,97	301,81	515

	сахар-песок, масло сливочное) 230/8						
	Кофейный напиток злаковый (кофейный напиток, молоко, сахар)	200	1,51	1,13	12,61	66,65	1066
	Хлеб пшеничный йодированный	37	2,78	0,37	18,87	8,91	-
	Кекс с шоколадными каплями (конд. цех)	60	3,56	13,31	23,34	195,39	
Итого за завтрак:		565	24,12	32,63	100,79	680,25	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Суп из овощей с фрикадельками (фрикадельки, горошек зелёный, капуста, картофель, морковь, лук репчатый, приправа универсальная, лавровый лист, соль йодированная, сметана) 10/190	200	4,33	7	7,86	111,77	127
	Колобки «Приморье» с соусом белым (горбуша, лук репчатый, крупа рисовая, яйцо, масло подсолнечное, соль йодир, соус белый) 90/30	120	15,83	11,03	6,99	190,49	256
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	180	3,71	5,36	24,12	159,59	371
	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	-
	Сок фруктовый в п/у 1 шт	200	1,4	0,4	22,8	100,4	
Итого за обед:		956	28,99	24,36	94,63	713,68	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Суп из овощей с фрикадельками (фрикадельки, горошек зелёный, капуста, картофель, морковь, лук репчатый, приправа универсальная,	270	5,85	9,45	10,61	150,89	127

	лавровый лист, сль йодированная, сметана) 20/250						
	Колобки «Приморье» с соусом белым (горбуша, лук репчатый, крупа рисовая, яйцо, масло подсолнечное, соль йодир, соус белый) 90/30	120	15,83	11,03	6,99	190,49	256
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	200	4,12	5,96	26,8	177,32	371
	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	-
	Сок фруктовый в п/у 1 шт	200	1,4	0,4	22,8	100,4	
Итого за обед:		1057	31,7	27,53	105,1	794,89	
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	5,5	73,08	61,9	374,35	
Итого за день 7. Возрастная категория: 7-11 лет			55,27	126,75	246,01	1700,78	
Итого за день 7. Возрастная категория: 12 лет и старше			#ССЫЛКА!	#####	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	
День 8							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Закуска порционная (горошек зелёный)	45	1,4	0,09	2,93	18,09	984
	Макаронны и томатом (макаронные изделия, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, соль йод.)	210	11,78	9,95	38,43	290,43	448

	Чай с мёдом (чай, мёд)	200/20	0,15	0	14,61	59,04	977
	Хлеб пшеничный йодированный	23	1,73	0,23	11,73	55,89	-
	Гематоген в п/у 1 шт	40	2,6	1,6	32,8	156	
Итого за завтрак:		538	17,66	11,87	100,5	579,45	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Закуска порционная (горошек зелёный)	45	1,4	0,09	2,93	18,09	984
	Макароны с ветчиной и томатом (макаронные изделия, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, соль йод.)	260	14,59	12,32	47,58	359,58	448
	Чай с мёдом (чай, мёд)	200/20	0,15	0	14,61	59,04	977
	Хлеб пшеничный йодированный	22	1,65	0,22	11,22	53,46	-
	Гематоген в п/у 1 шт	40	2,6	1,6	32,8	156	
Итого за завтрак:		587	20,39	14,23	109,14	646,17	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Борщ с капустой, картофелем и фаршем (говядина, мясные., картофель, капуста, морковь, лук репч., свекла, томат паста, масло раст., соль йод., сметана) 15/200	215	3,88	5,64	10,57	108,54	165
	Котлета Домашняя с соусом красным основ. (говядина, батон, лук реп., мука, соль йод., масло раст., соус красный осн.) 90/30	120	8,02	11,23	10,28	174,27	18/337
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло слив., соль йодир.)	180	7,43	5,69	45,58	263,23	632
	Компот из изюма с витамином С (изюм, сахар-песок, витамин С)	200	0,1	0,43	21,06	88,51	435
	Хлеб пшеничный йодированный	27	2,03	0,27	13,77	65,61	-

	Зефир йогуртовый	35	0,25	2,45	26,74	130,01	
Итого за обед:		777	21,71	25,71	128	830,17	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Борщ с капустой, картофелем и фаршем (говядина, мясные., картофель, капуста, морковь, лук репч., свекла, томат паста, масло раст., соль йод., сметана) 25/250	275	4,96	7,21	13,52	138,83	165
	Котлета Домашняя с соусом красным основ. (говядина, батон, лук реп., мука, соль йод., масло раст., соус красный осн.) 90/30	120	8,02	11,23	10,28	174,27	18/337
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло слив., соль йодир.)	200	8,26	6,32	50,64	292,48	632
	Компот из изюма с витамином С (изюм, сахар-песок, витамин С)	200	0,1	0,43	21,06	88,51	435
	Хлеб пшеничный йодированный	33	2,48	0,33	16,83	80,19	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
	Зефир йогуртовый	35	0,25	2,45	26,74	130,01	
Итого за обед:		893	26,05	28,33	150,95	962,97	-
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			47,88	47,37	266,58	1684,11	
Итого за день 8. Возрастная категория: 12 лет и старше			54,95	52,35	298,17	1883,63	

День 9

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак	Закуска порционная (кукуруза)	30	0,48	0,12	4,29	20,16	984
	Котлета Незнайка с соусом красным основ. (говядина, свинина, молоко, батон, лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс., соль йодир., соус красный осн.) 80/20	100	13,65	13,81	13,57	233,17	225
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив, соль йод.)	170	3,5	5,07	22,78	150,72	371
	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	200	0,21	0,07	13,13	53,99	904
	Хлеб пшеничный йодированный	29	2,18	0,29	14,79	70,47	-
Итого за завтрак:	529	20,02	19,36	68,56	528,51		

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак	Закуска порционная (кукуруза)	40	0,64	0,16	5,72	26,88	984
	Котлета Незнайка с соусом красным основ. (говядина, свинина, молоко, батон, лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс., соль йодир., соус красный осн.) 80/30	110	16,38	16,57	16,28	279,8	225
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	180	3,71	5,36	24,12	159,59	371
	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	200	0,21	0,07	13,13	53,99	904
	Хлеб пшеничный йодированный	29	2,18	0,29	14,79	70,47	-
Итого за завтрак:	559	23,12	22,45	74,04	590,73		

Возрастная категория: 7-11 лет

Обед	Рассольник «Ленинградский» с фрикадельками (фрикадельки мясные, картофель, крупа перловая, морковь, лук реп., огурцы конс., масло подсолнечное) 10/200	210	4,78	8,13	12,76	143,34	167/998
	Плов из говядины с овощами (крупа рисовая, говядина, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло подсолнечное) 50/190	240	21,9	32,95	47,41	443,82	523
	Компот из сухофруктов с вит С (сухофрукты, сахар, лимон. кислота, аскорб. кислота)	200	0,57	0	19,55	80,48	669
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	28	1,85	0,34	11,09	54,77	
	Сок фруктовый в п/у 1 шт	125	0,88	0,25	14,25	62,77	
Итого за обед:		850	31,87	30,77	88,26	858,08	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Рассольник «Ленинградский» с фрикадельками (фрикадельки мясные, картофель, крупа перловая, морковь, лук реп., огурцы конс., масло подсолнечное) 10/240	250	5,69	9,68	15,19	170,64	167/998
	Плов из говядины с овощами (крупа рисовая, говядина, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло подсолнечное) 60/230	290	26,46	39,82	57,29	563,36	523
	Компот из сухофруктов с вит С (сухофрукты, сахар, лимон. кислота, аскорб. кислота)	200	0,57	0	19,55	80,48	669
	Хлеб пшеничный йодированный	27	2,03	0,27	13,77	65,61	-

	Хлеб ржаной	27	1,78	0,32	10,69	52,81	
	Сок фруктовый в п/у 1 шт	125	0,88	0,25	14,25	62,77	
Итого за обед:		919	31,87	30,77	88,26	995,67	
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			50,41	56,87	233,94	1649,12	
Итого за день 9. Возрастная категория: 12 лет и старше			31,8	34,25	111,42	#ССЫЛКА!	
День 10							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Сыр в индивидуальной упаковке	янв.18	1,37	2,98	0,88	35,82	
	Каша гречневая молочная с маслом (крупка гречневая, молоко, масло сливочное, сахар-песок, соль йод.) 180/10	190	6,56	6,75	34,14	223,57	515
	Бутерброд с ветчиной (хлеб пшеничный, ветчина) 20/35	55	6,35	1,69	16,83	107,95	913
	Чай с молоком (чай, молоко, вода)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Напиток овсяный в п/у 1 шт	200	2	6,4	19	140	
Итого за завтрак:		663	17,64	19,23	72,99	534,03	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							

Завтрак	Сыр в индивидуальной упаковке	янв.18	1,37	2,98	0,88	35,82	
	Каша гречневая молочная с маслом (крупа гречневая, молоко, масло сливочное, сахар-песок, соль йод.) 210/10	220	7,59	7,82	39,53	258,88	515
	Бутерброд с ветчиной (хлеб пшеничный, ветчина) 26/33	59	6,81	1,82	18,05	115,81	913
	Чай с молоком (чай, молоко, вода)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Напиток овсяный в п/у 1 шт	200	2	6,4	19	140	
Итого за завтрак:		697	19,13	20,43	79,6	577,2	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Пельмени отварные в бульоне (пельмени п/ф, соль йод., приправа) 110/120	230	10,28	31,09	30,72	355,8	1084
	Мясо тушеное с морковью и луком (говядина, морковь, лук репч., масло подсол., томат. паста, мука пшен., соль йодир.) 50/50	120	11,88	13,9	4,55	190,79	675
	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	28	2,1	0,28	14,28	68,04	-
Итого за обед:		728	27,71	26,69	104,86	820,74	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Пельмени отварные в бульоне (пельмени п/ф, соль йод., приправа) 140/120	260	15,02	35,14	36,03	405,24	1084

	Мясо тушеное с морковью и луком (говядина, морковь, лук репч., масло подсол., томат.паста, мука пшен., соль йодир.) 50/70	120	14,26	16,68	5,46	228,95	675
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	180	5,13	4,59	35,48	203,74	585
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	431
	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:		810	27,71	26,69	104,86	983,9	-
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			10,35	10,35	36,75	1625,09	
Итого за день 10. Возрастная категория: 12 лет и старше			10,39	8,98	45,94	307,24	
Среднее значение за период по завтракам 7-11 лет			12,044	11,435	51,157	345,404	
Среднее значение за период по обедам 7-11 лет			#ССЫЛКА!	#####	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	
Среднее значение за период по полдникам 7-11 лет			8,12	9,915	34,708	258,899	

Среднее значение за период по завтракам 12 лет и старше			#ССЫЛКА!	#####	#ССЫЛКА!	521,834	
Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше			#ССЫЛКА!	#####	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	
Среднее значение за период по полдникам 12 лет и старше			7,9653	11,058	47,051	321,743	