

«Согласовано»

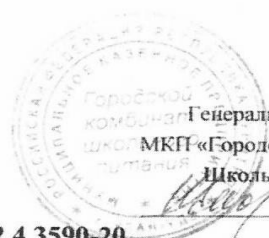
Директор

*Р.А. Шахова*

"14" марта 2022



Меню приготавливаемых блюд, разработанное в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20



«Утверждаю»

Генеральный директор

школы МКП «Городской комбинат

Школьного питания»

Шахова А.М.

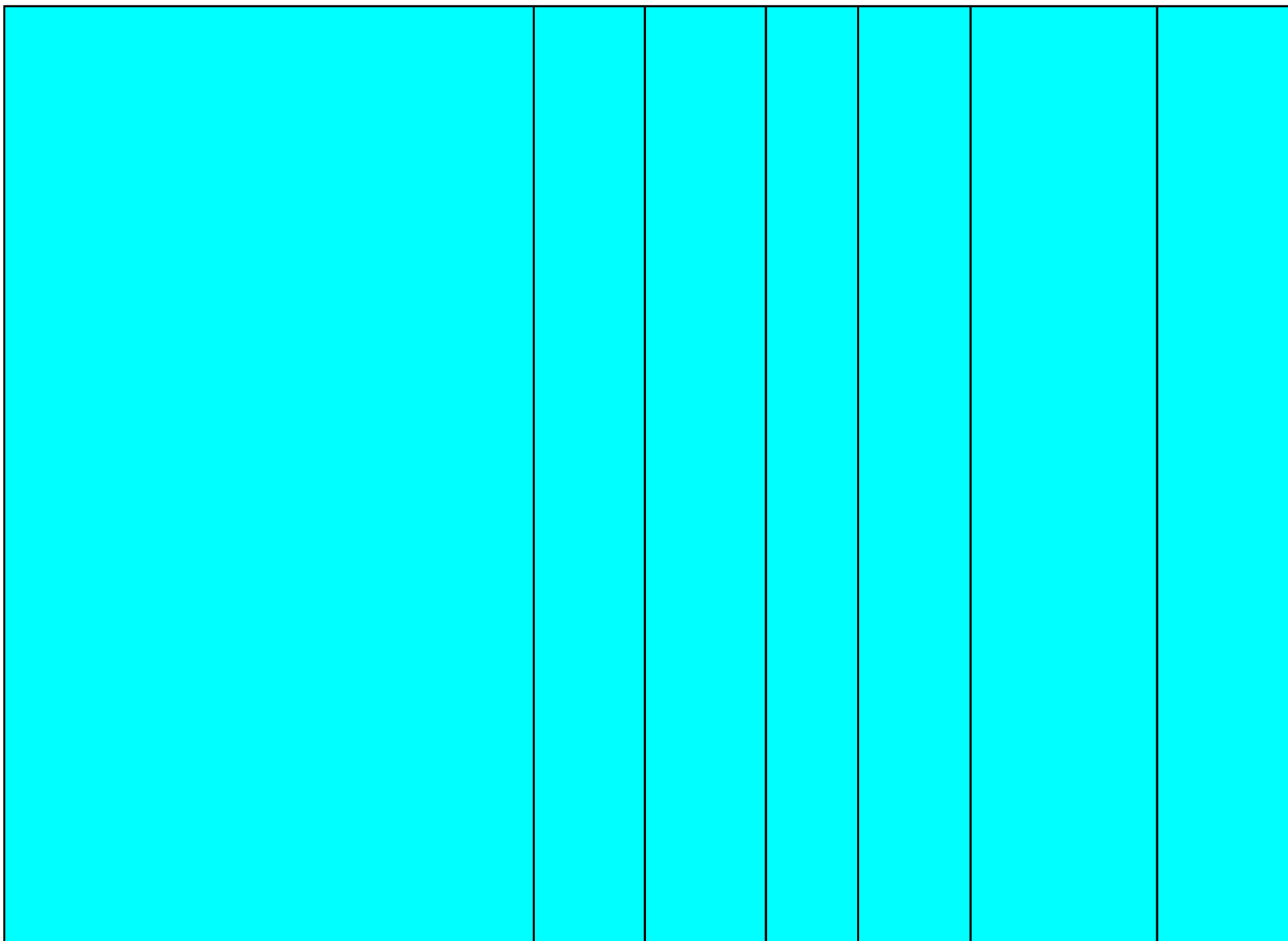
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 1</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
Завтрак	Биточки из конины и свинины с соусом (конина, свинина, чеснок, сухари панир, соль йод, масло подсол., соус кр.осн)	60,30	13,13	17,85	6,27	186	765
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир)	160	5,3	3,93	32,73	187,5	307
	Напиток из овсянки протертой с сахаром (овсянка, протертая с сахаром, сахар-песок)	200	0,26	1,18	19,8	80	904
	Хлеб пшеничный йодированный	32	2,4	0,32	16,32	80	-
	Снежок в п.у	1180	4,86	4,5	19,44	122	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>662</b>	<b>26,95</b>	<b>27,78</b>	<b>94,56</b>	<b>615,5</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
Завтрак	Биточки из конины и свинины с соусом (конина, свинина, чеснок, сухари панир, соль йод, масло подсол., соус кр.осн)	65,30	15,3	20,6	7,31	204	765
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир)	190	6,3	4,7	39,2	225	307
	Напиток из овсянки протертой с сахаром (овсянка, протертая с сахаром, сахар-песок)	200	0,26	1,18	19,8	80	904
	Хлеб пшеничный йодированный	36	2,7	0,36	18,36	90	-
	Снежок в п.у	1180	4,86	4,5	19,44	122	

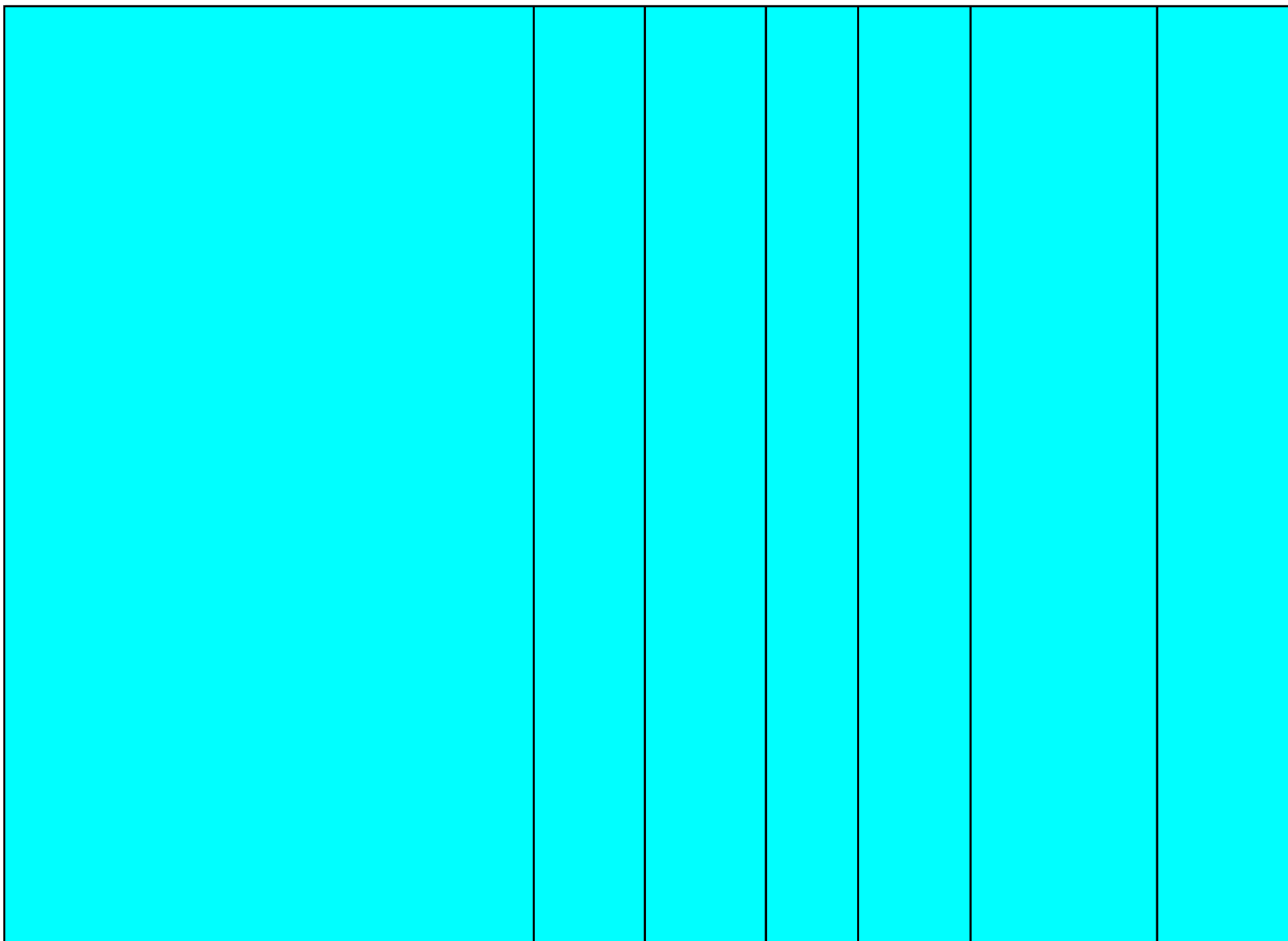
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>701</b>	<b>29,42</b>	<b>31,34</b>	<b>104,11</b>	<b>711</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Обед</b>	Щи из свежей капусты с картофелем с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	15/250	5,95	7,9	8,3	128	197/998
	Сеченники Посольские с соусом (горбуша, хлеб, лук репч., масло раст., молоко, яйцо, мука пшен., соль йод, соус белый осн) , 60/30	90	10,2	15,4	5,19	200	252
	Картофель отварной(картофель, масло слив., соль йод.)	150	2,8	3,8	22,3	135	313
	Компот из изюма с витамином С (изюм, сахар-песок, лимон.кислота)	200	0,4	0,8	25,5	105	435
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,875	0,25	12,75	62,5	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39	-
	Яблоко свежее	105	0,58	0,58	14,4	68,6	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>855</b>	<b>23,125</b>	<b>28,97</b>	<b>96,36</b>	<b>738,1</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
	Щи из свежей капустой с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	15/250	5,95	7,9	8,3	128	197/998
	Сеченники Посольские с соусом (горбуша, хлеб, лук репч., масло раст., молоко, яйцо, мука пшен., соль йод, соус белый осн) , 80/30	110	13,68	18,76	6,88	251	252
	Картофель отварной(картофель, масло слив., соль йод.)	180	3,4	4,6	26,7	162	313
	Компот из изюма с витамином С (изюм, сахар-песок, лимон.кислота)	200	0,4	0,8	25,5	105	435

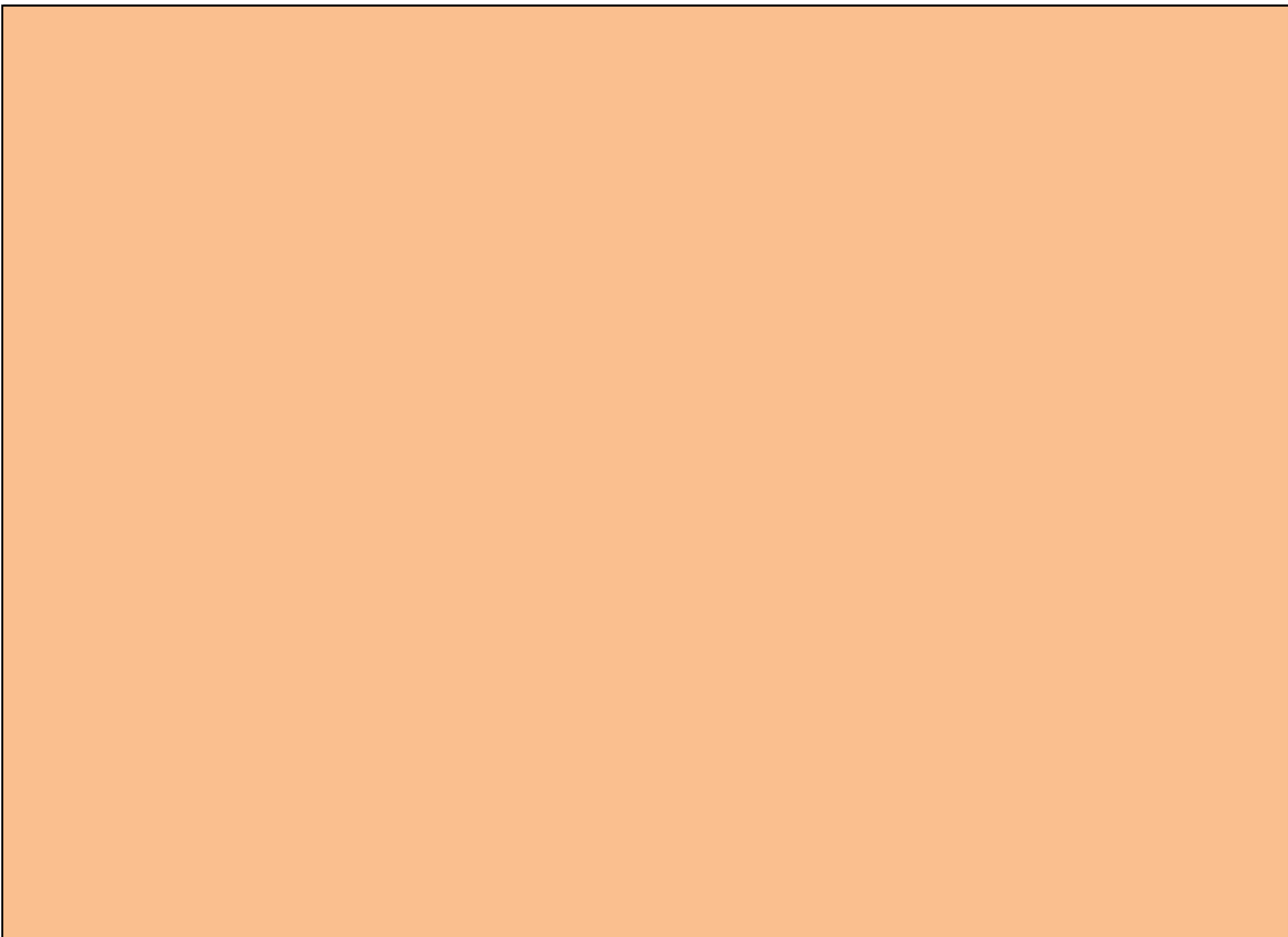
--	--	--	--	--	--	--	--

	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5	-
	Яблоко свежее	123	0,68	0,68	16,8	80	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>928</b>	<b>27,635</b>	<b>33,29</b>	<b>106,83</b>	<b>838</b>	
<b>Полдник</b>	Кокрок Малыш (мука пшен., масло слив., молоко, сахар, яйцо, соль йод, молоко сгущенное вареное)	75	6,8	10,1	40,2	279	696
	Чай с молоком(чай, молоко)	200	1,55	1,45	2,17	29	603

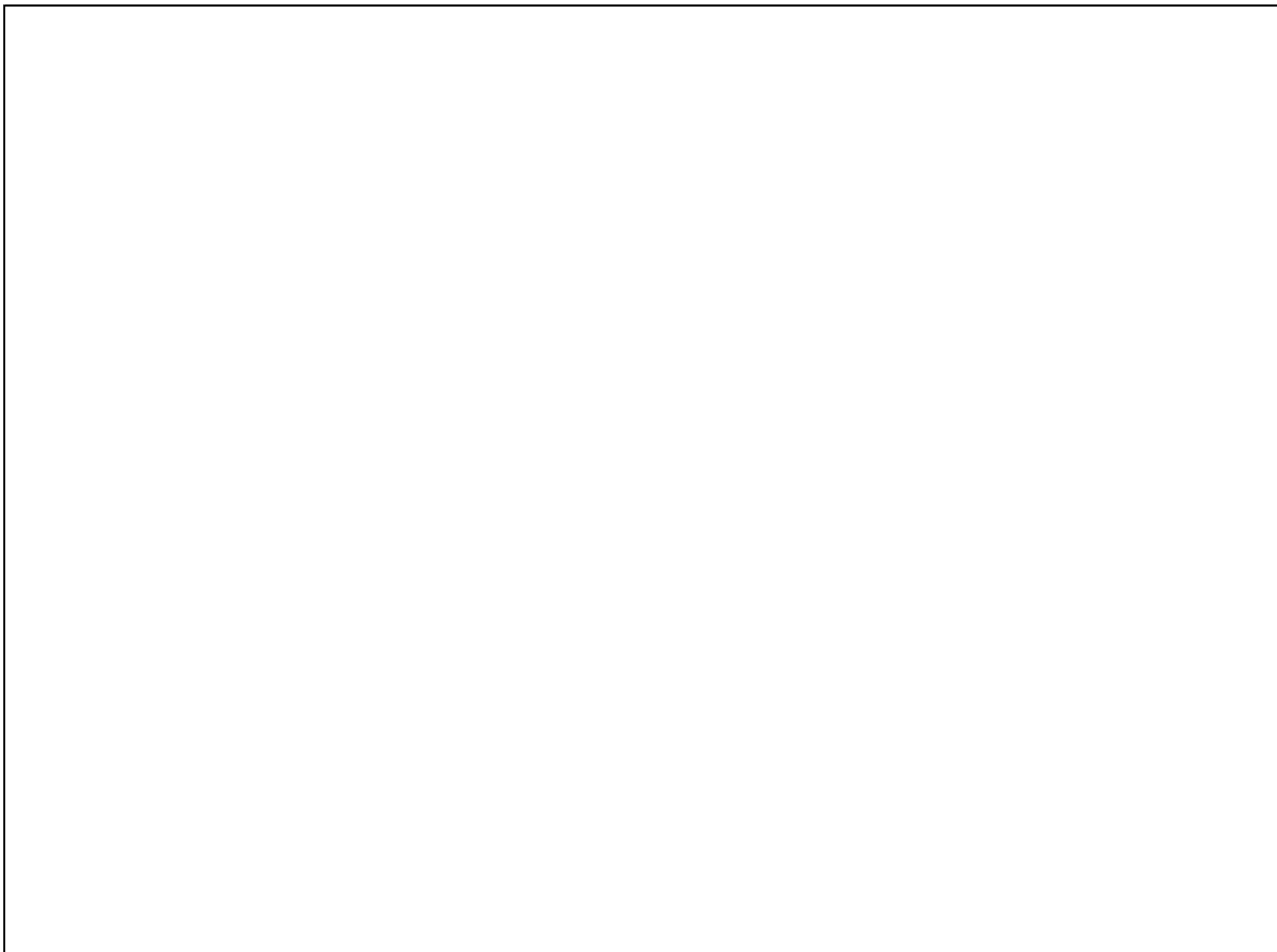
--	--	--	--	--	--	--









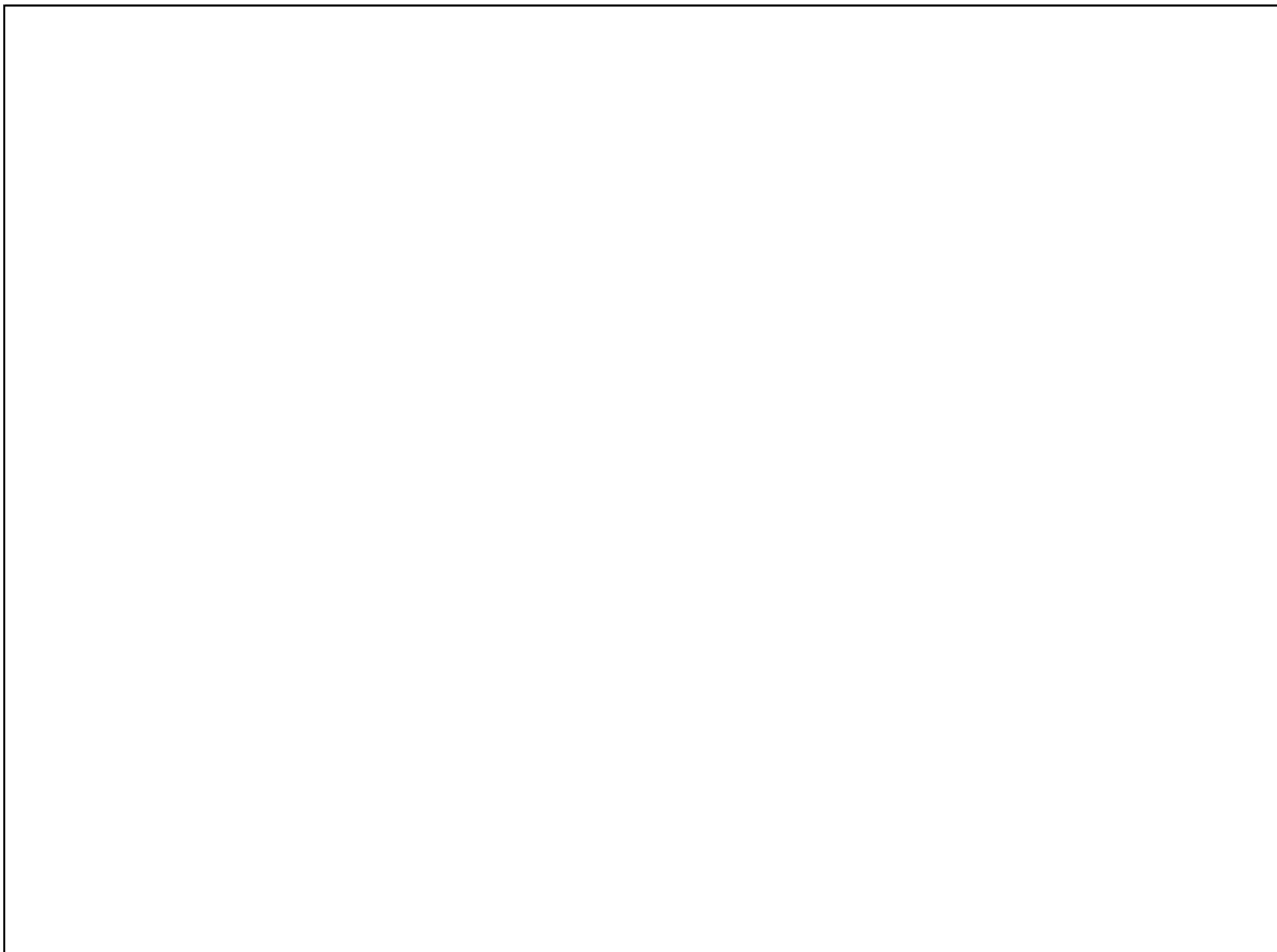


Каша молочная Дружба с маслом (крупа рисовая, крупа пшеница, молоко, сахар-песок., соль йод., масло слив.)	160/6	4,93	6,6	26,3	184	47
Запеканка из творога со сгущ молоком (творог, крупа манная, сахар-песок, яйцо куриное, масло слив., сухари панир.,, молоко сгущ)	120/20	23,2	9,4	27,5	288	342

--	--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--



<b>Завтрак</b>	Каша молочная Дружба с маслом (крупа рисовая, крупа пшеница, молоко, сахар-песок., соль йод., масло слив.)	180/10	5,59	10,06	29,7	236	47
	Запеканка из творога со сгущ молоком (творог, крупа манная, сахар-песок, яйцо куриное, масло слив., сухари панир.,, молоко сгущ)	120/20	23,2	9,4	27,5	288	342
	Чай с молоком(чай, молоко)	200	1,55	1,45	2,17	29	603
	Хлеб пшеничный йодированный	26	1,875	0,25	12,75	65	-

--	--	--	--	--	--	--



**Возрастная категория: 7-11 лет**

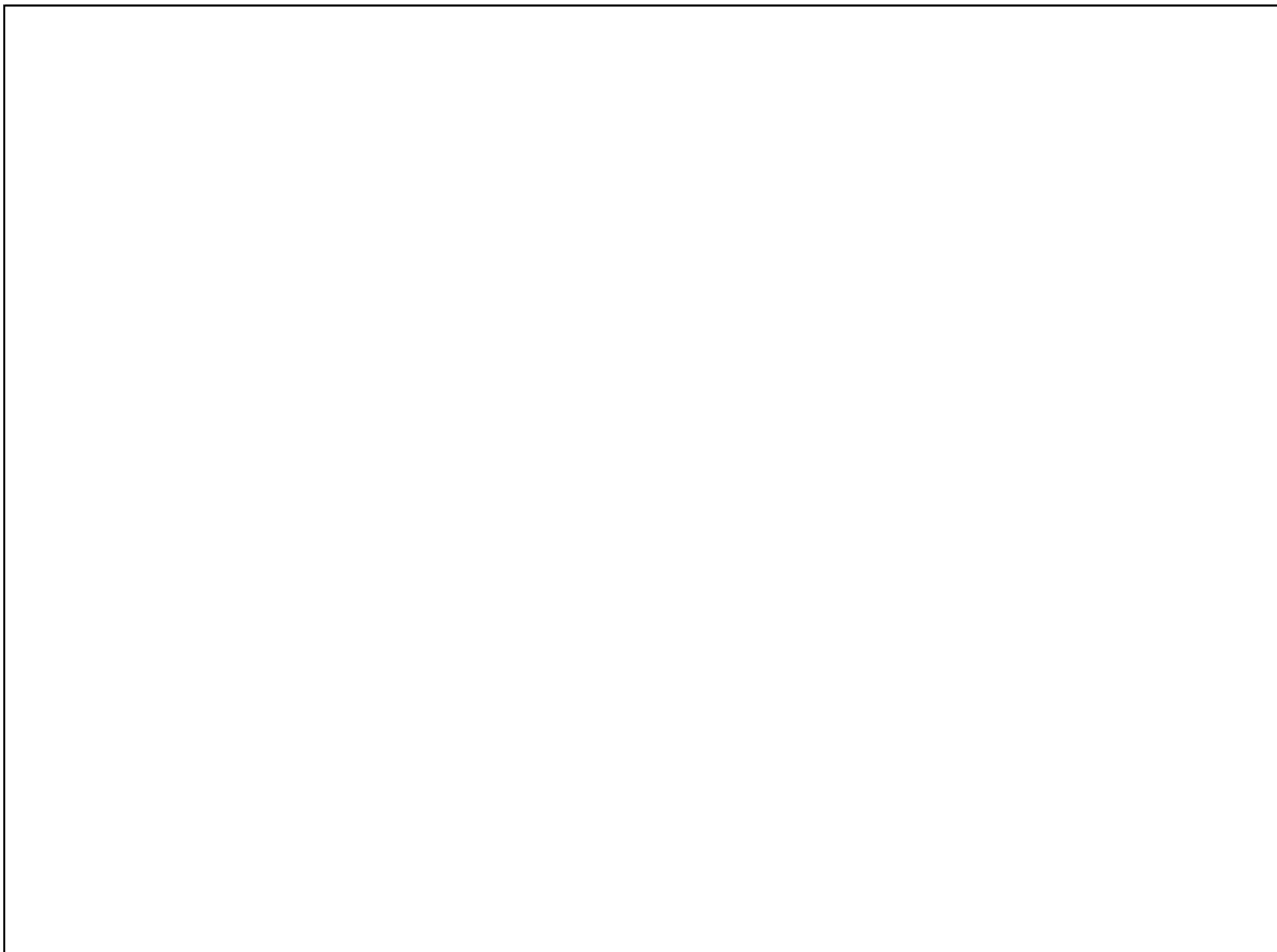
Закуска порционная (горошек консервированный)	60	2,01	0,13	4,22	26	1007
Суп лапша-домашняя с фаршем(говядина, лапша домашн., лук репч., морковь, масло растит., соль йодир.)	15/250	6,3	7,4	10,7	135,4	694/998
Фрикадельки из говядины с соусом кр осн (говядина, хлеб пшен., молоко, масло раст., лук репч., мука пшен., соль йод., соус красн.осн.) 70/30	100	10,47	13,99	11,35	213	213
Гарнир Забава (крупа рисовая, крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	180	6,6	5,4	41,5	241	310

--	--	--	--	--	--	--	--

Хлеб пшеничный йодированный	41	2,4	0,32	16,32	102,5	-
-----------------------------	----	-----	------	-------	-------	---

--	--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--



Обед	Закуска порционная (горошек консервированный)	100	3,1	0,2	6,5	40	1007
	Суп лапша-домашняя с фаршем(говядина, лапша домашн., лук репч., морковь, масло растит., соев.	15/250	8,2	9,6	13,4	173,2	694/998
	Фрикадельки из говядины с соусом кр осн (говядина, хлеб пшен., молоко, масло раст., лук репч., мука пшен., соль йод., соус красн.осн.) 70/30	100	10,47	13,99	11,35	213	213
	Гарнир Забава (крупа рисовая, крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	180	6,6	5,4	41,5	241	310
	Чай с сахаром(чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
	Хлеб пшеничный йодированный	31	2,32	0,31	15,81	77,5	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39	-

--	--	--	--	--	--	--

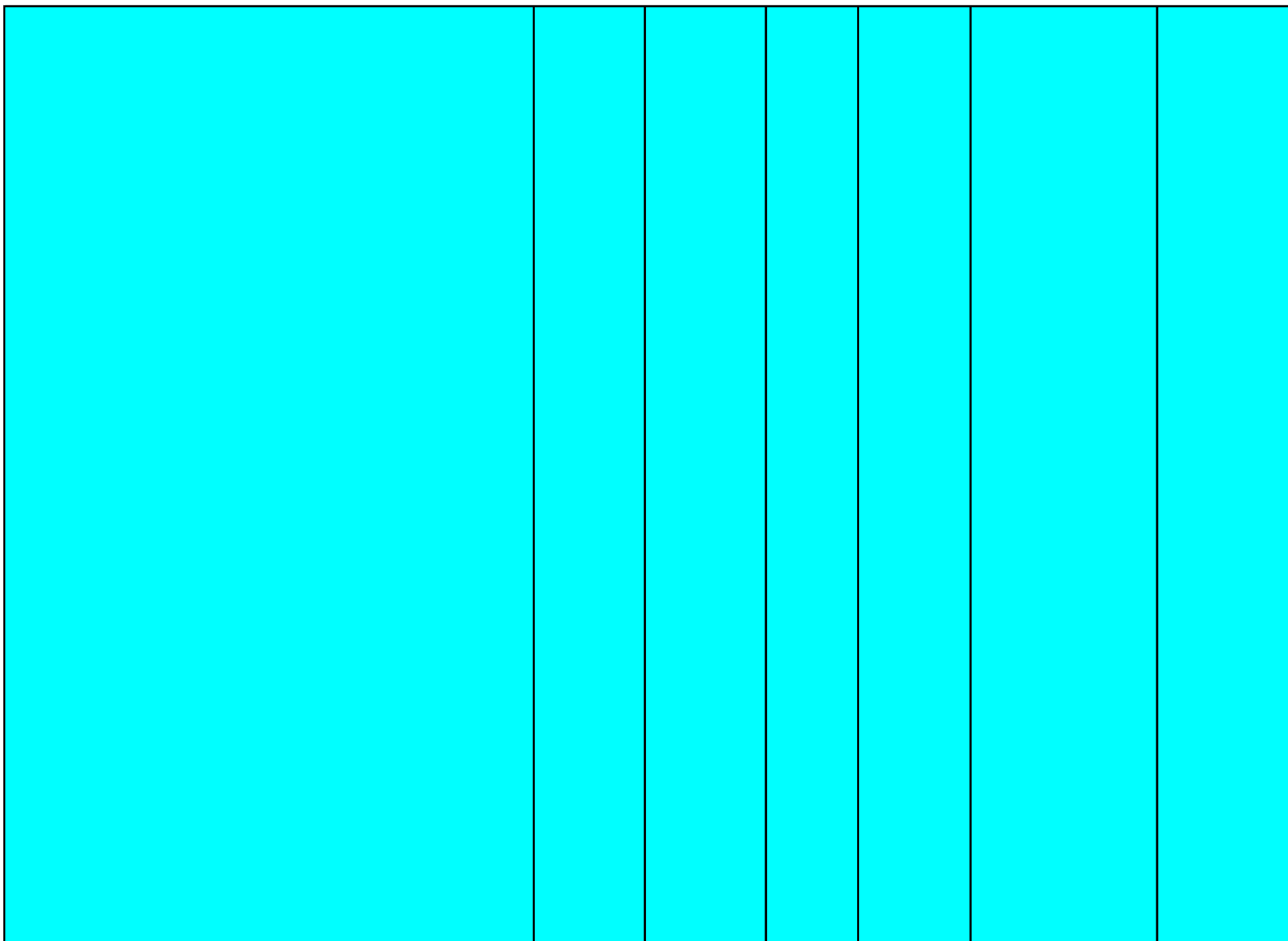


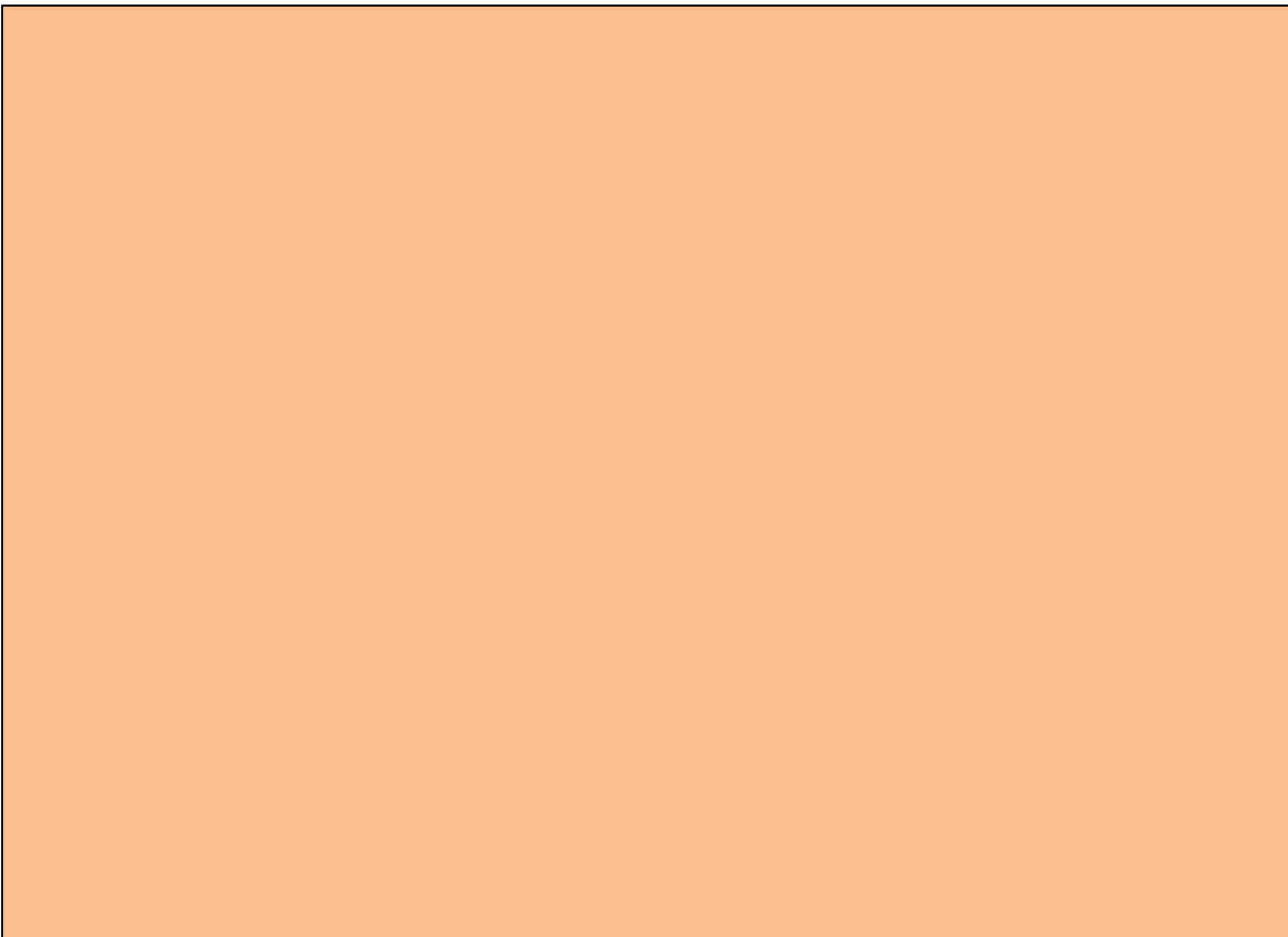
Рогалик сладкий повидлом и изюмом (мука, молоко, масло слив., сахар, дрожжи прес., яйцо, повидло, изюм, масло подсолн.)	75	4,69	6,9	39,59	239	710
---	----	------	-----	-------	-----	-----

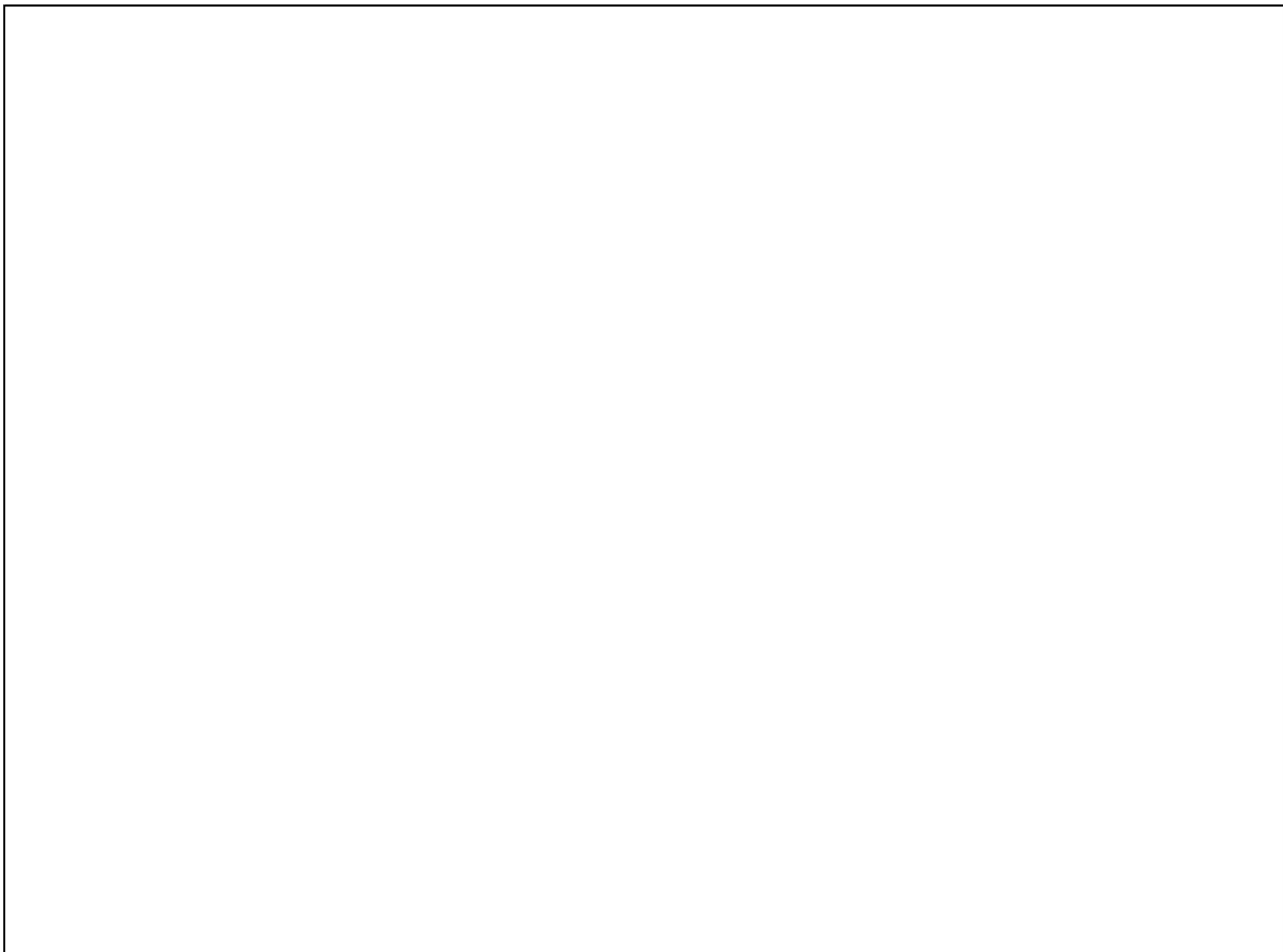
--	--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--

Итого за день 2. Возрастная категория: 7-11 лет		56,74	62,95	263,79	1746,36	
---	--	-------	-------	--------	---------	--





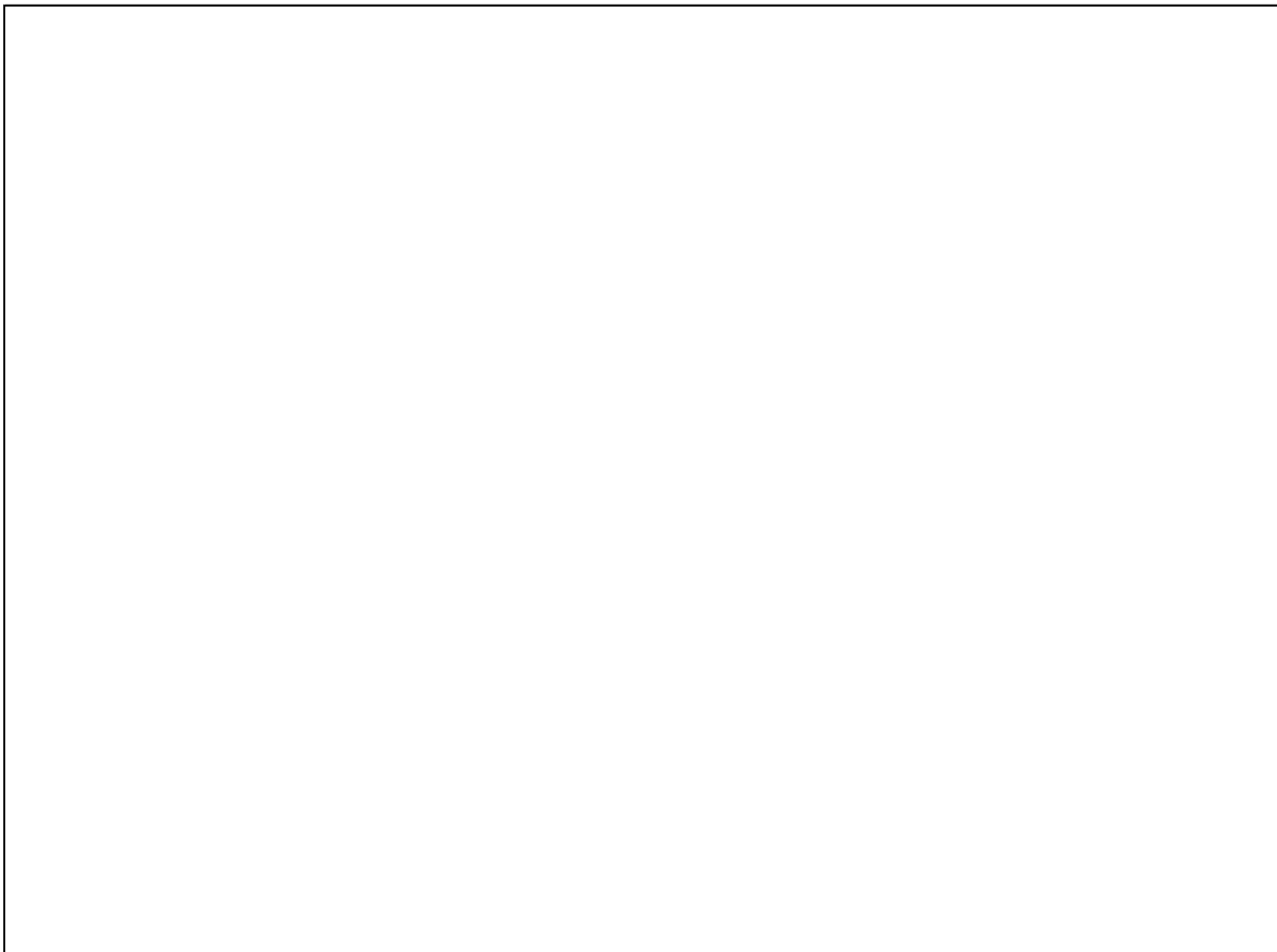


Котлета Мечта с маслом (горбуша, свинина, хлеб пш, молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., масло сл)	70/7	11,97	16	8,25	214	251a
Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	150	3,06	4,43	20,04	132	371
Чай с медом (чай, мед)	200/20	0,34	0,04	14,6	60,4	977
Хлеб пшеничный йодированный	35	2,47	0,33	16,83	82,5	-



--	--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--

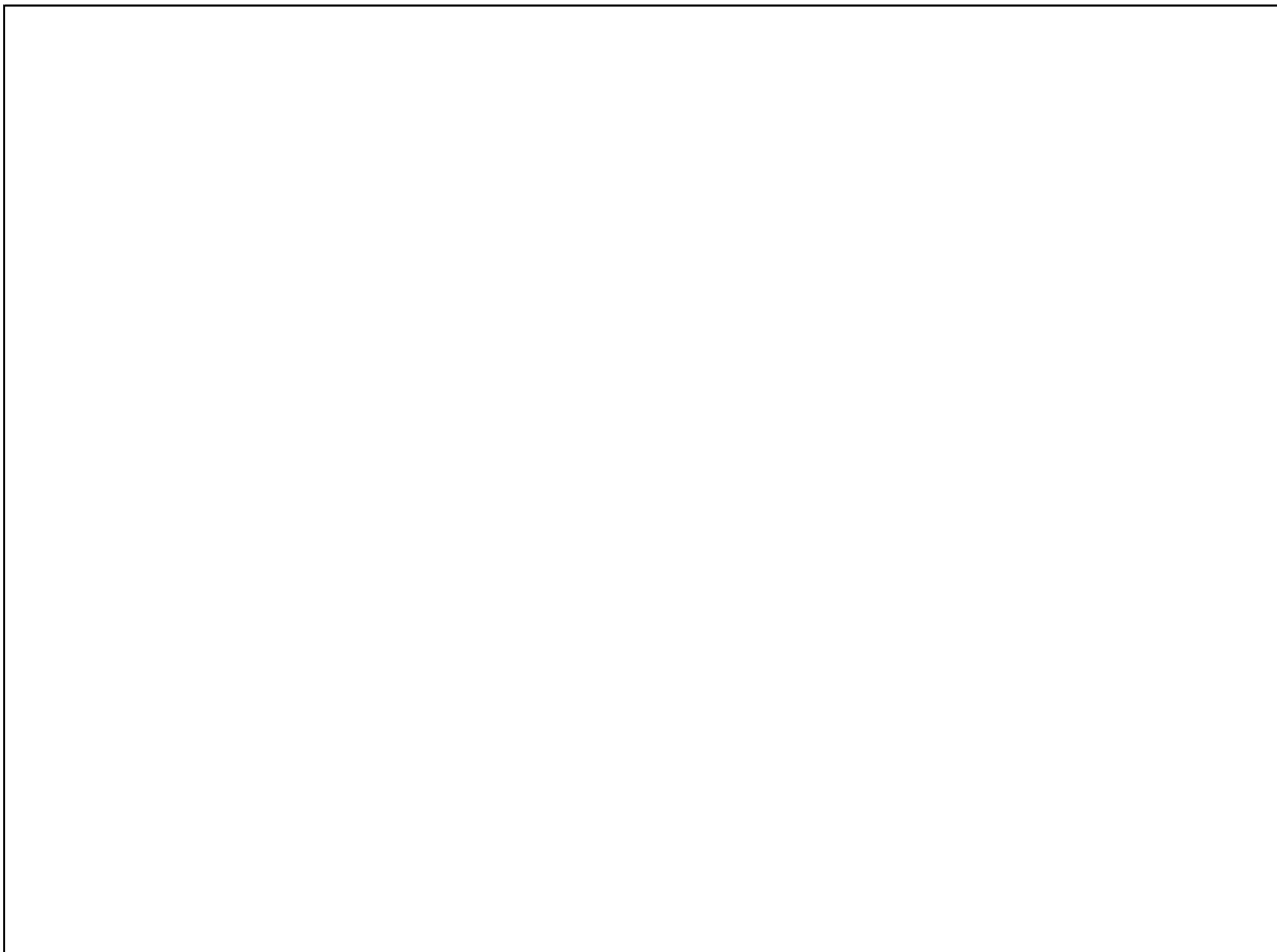


Котлета Мечта с маслом (горбуша, свинина, хлеб пш, молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., масло сл)	75/5	12,8	153	8,8	224	251a
Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	180	3,67	5,32	24,05	158	371
Чай с медом (чай, мед)	200/20	0,34	0,04	14,6	60,4	977

--	--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--	--

<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>21,655</b>	<b>162,56</b>	<b>84,59</b>	<b>628,9</b>	
-------------------------	------------	---------------	---------------	--------------	--------------	--

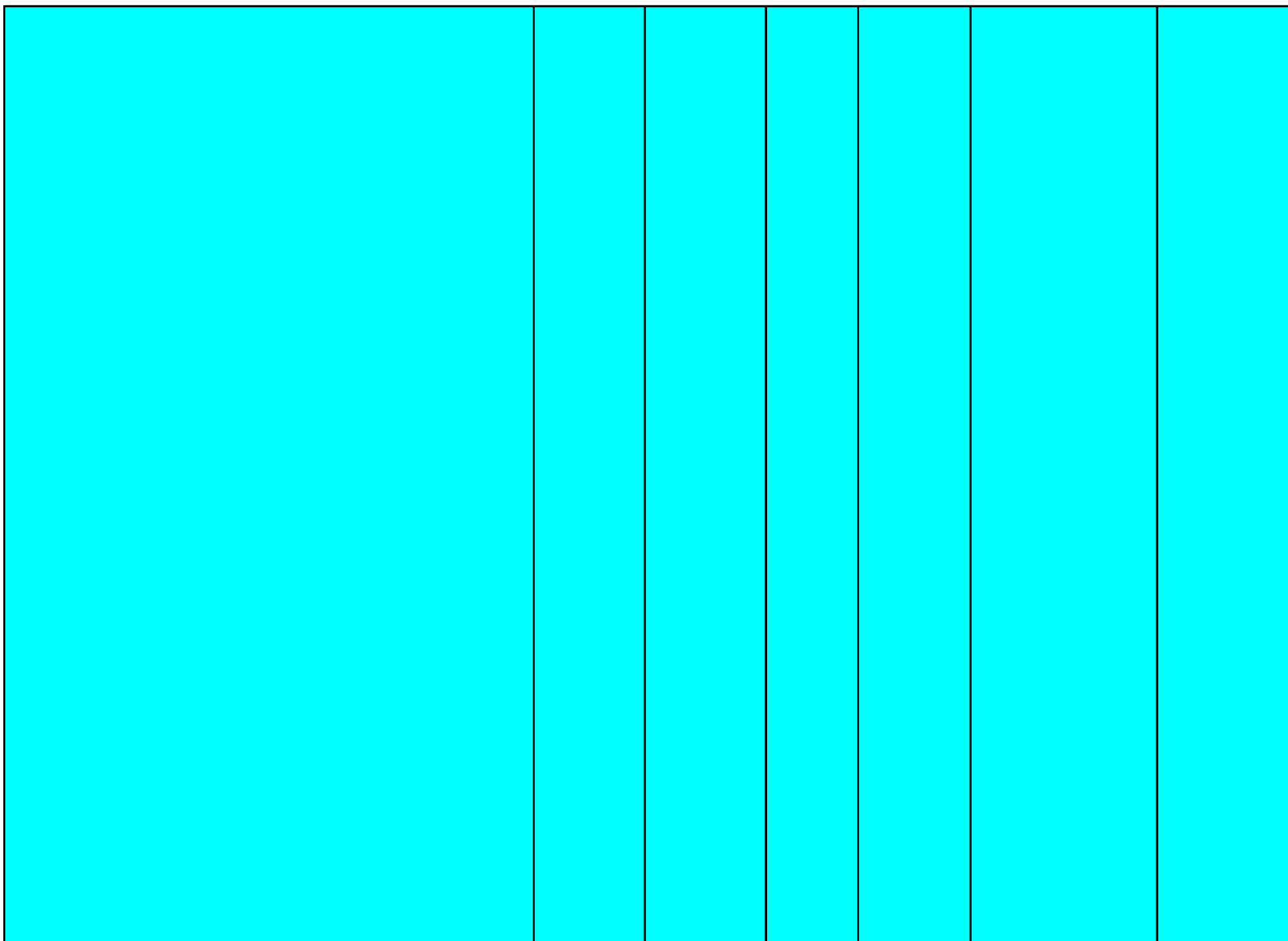


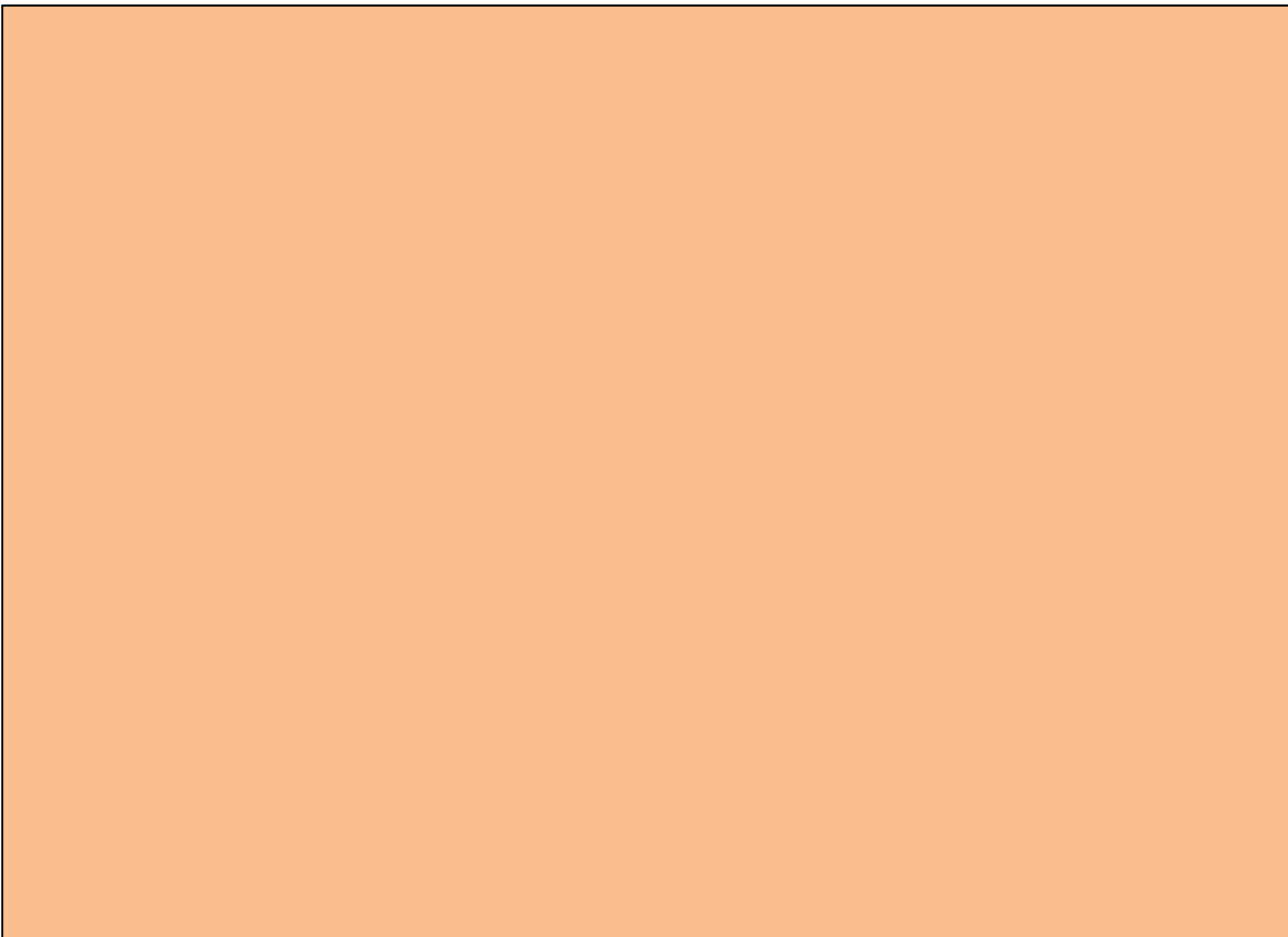


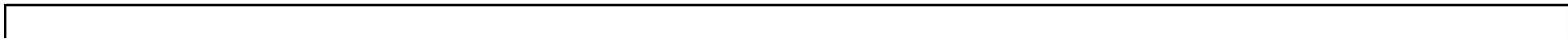
Обед	Солянка по-домашнему (говядина, сосиски, колбаса копченая, картофель, огурцы соленые, томат паста, лук репч., соль йод.)	15/250	3,74	6,44	7,69	103	145
	Плов из говядины с овощами (говядина, крупа рисовая, морковь, лук репч., томат, масло подсолн., соль йодир)	40/150	15,4	25,2	39,5	447	523
	Чай с лимоном(чай, сахар-песок, лимон)	200/4	0,05	0,02	9,1	56	432
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,87	0,25	12,75	62,5	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5	-
	Яблоко	110	0,62	0,62	15,19	71,9	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>819</b>	<b>23,33</b>	<b>32,83</b>	<b>94,13</b>	<b>789,9</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
Обед	Солянка по-домашнему (говядина, сосиски, колбаса копченая, картофель, огурцы соленые, томат паста, лук репч., соль йод.)	15/250	3,74	6,44	7,69	103	145
	Плов из говядины с овощами (говядина, крупа рисовая, морковь, лук репч., томат, масло подсолн., соль йодир)	50/170	18,85	29,64	44,89	521	523
	Чай с лимоном(чай, сахар-песок, лимон)	200/4	0,05	0,02	9,1	56	432
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,87	0,25	12,75	62,5	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5	-
	Яблоко	132	0,74	0,74	18,32	86	-

--	--	--	--	--	--	--

<b>Полдник</b>	Пирог песочный Домашний (мука ,яйцо, масло слив., сахар-песок, повидло)	80	4,57	11,61	46,9	310	525
	Молоко питьевое	200	5,8	6,4	9,4	120	997
<b>Итого за полдник:</b>		<b>280</b>	<b>10,37</b>	<b>18,01</b>	<b>56,3</b>	<b>430</b>	
<b>Итого за день 3. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>74,51</b>	<b>64,75</b>	<b>234,74</b>	<b>1829,6</b>	







--	--	--	--	--	--	--	--

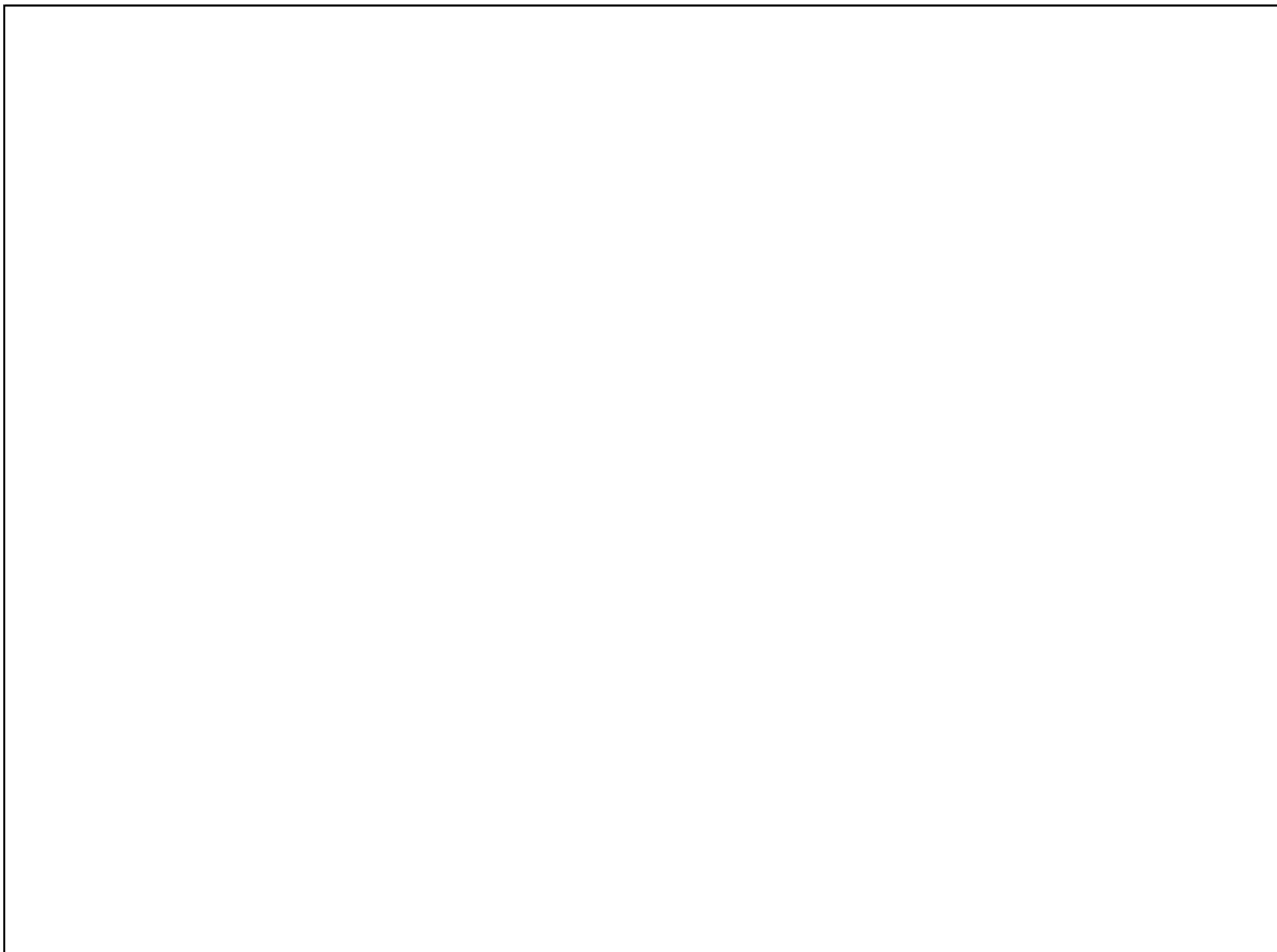
--	--	--	--	--	--	--	--



Каша молочная овсяная Геркулес с маслом (крупа геркулесовая, молоко, сахар-песок., соль йод., масло слив.)	180/6	7,07	9,04	31,1	204	898
Какао-напиток(какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,8	1,6	13,2	75,2	986

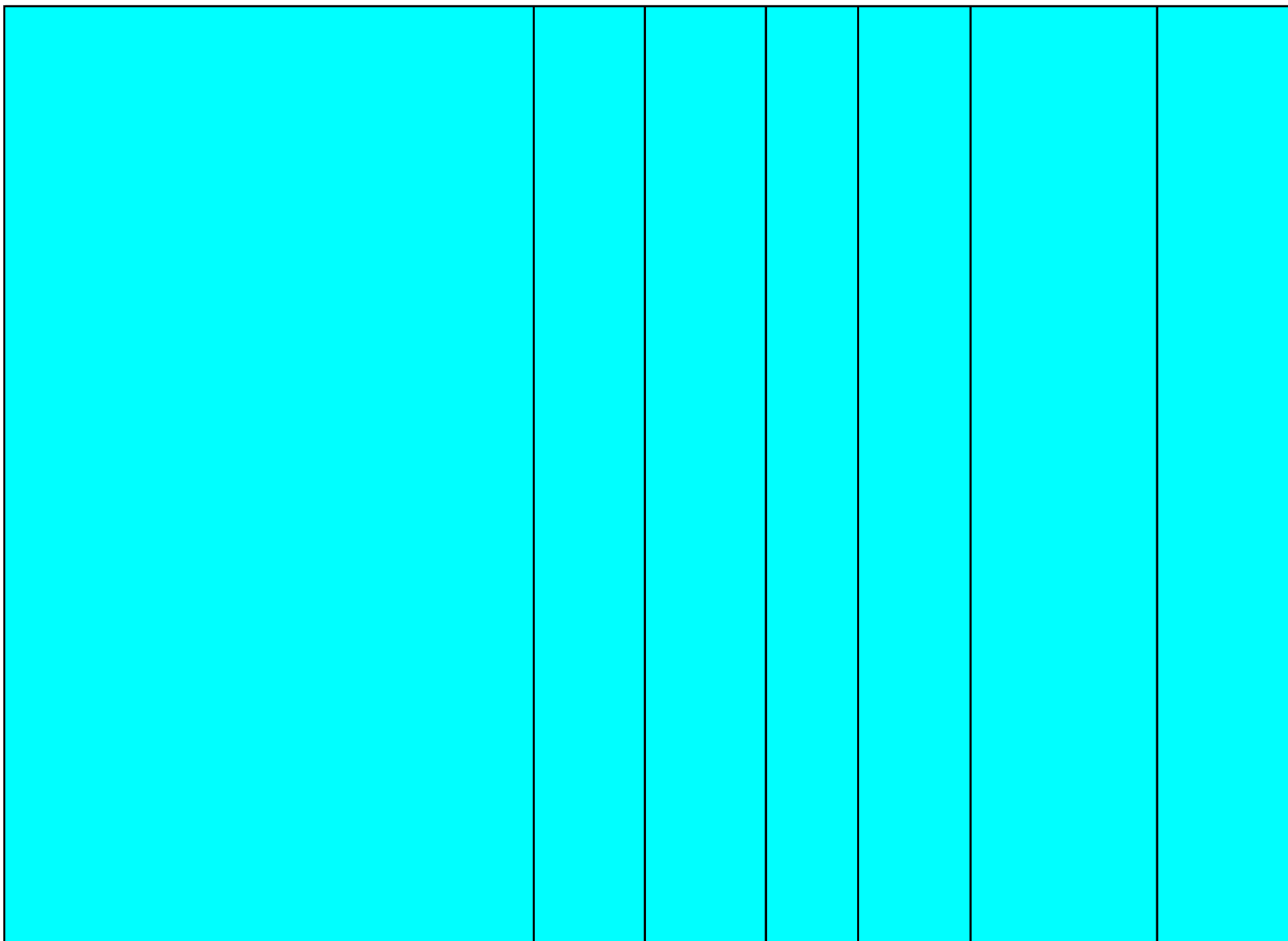
--	--	--	--	--	--	--	--

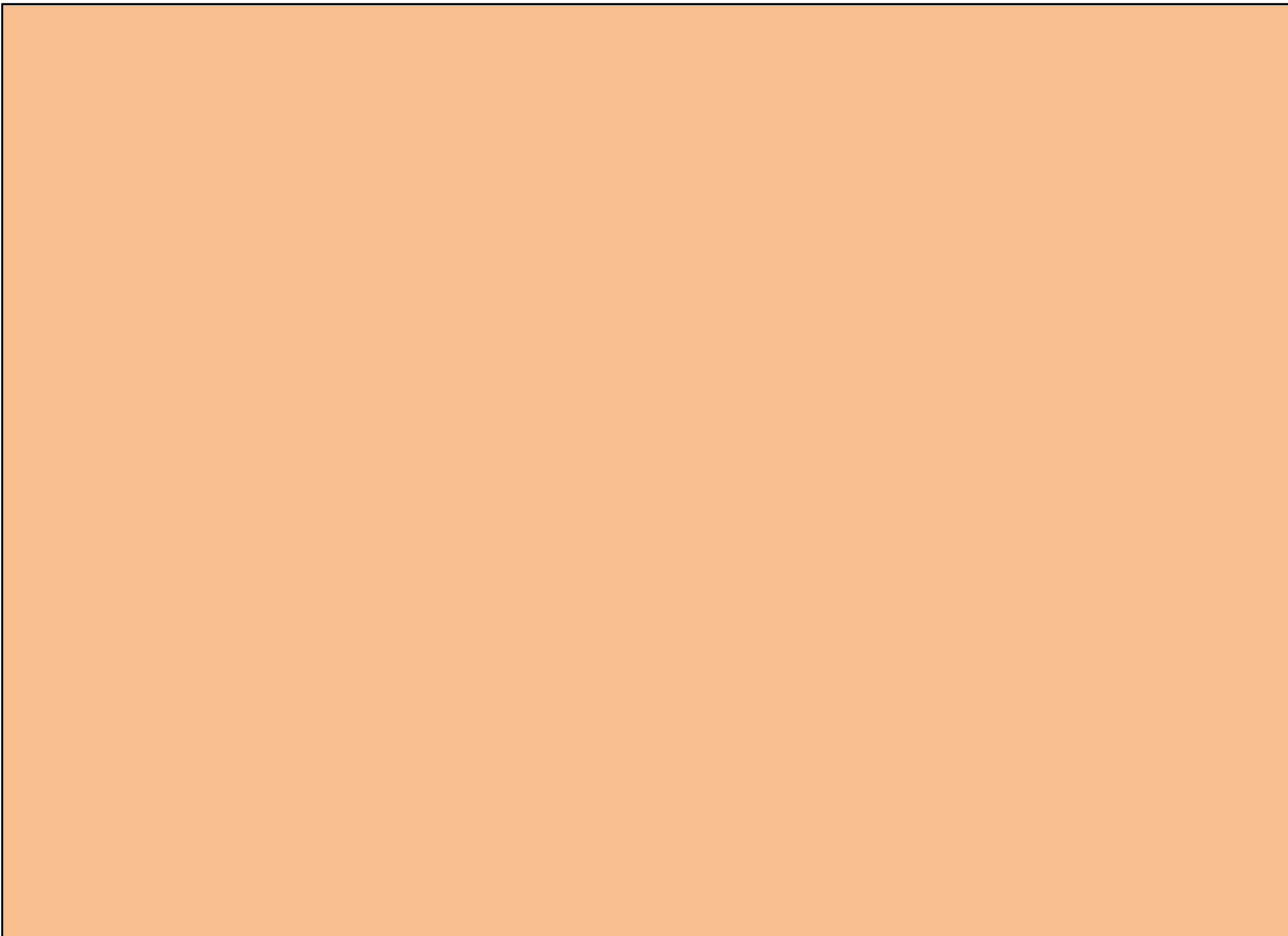
--	--	--	--	--	--	--



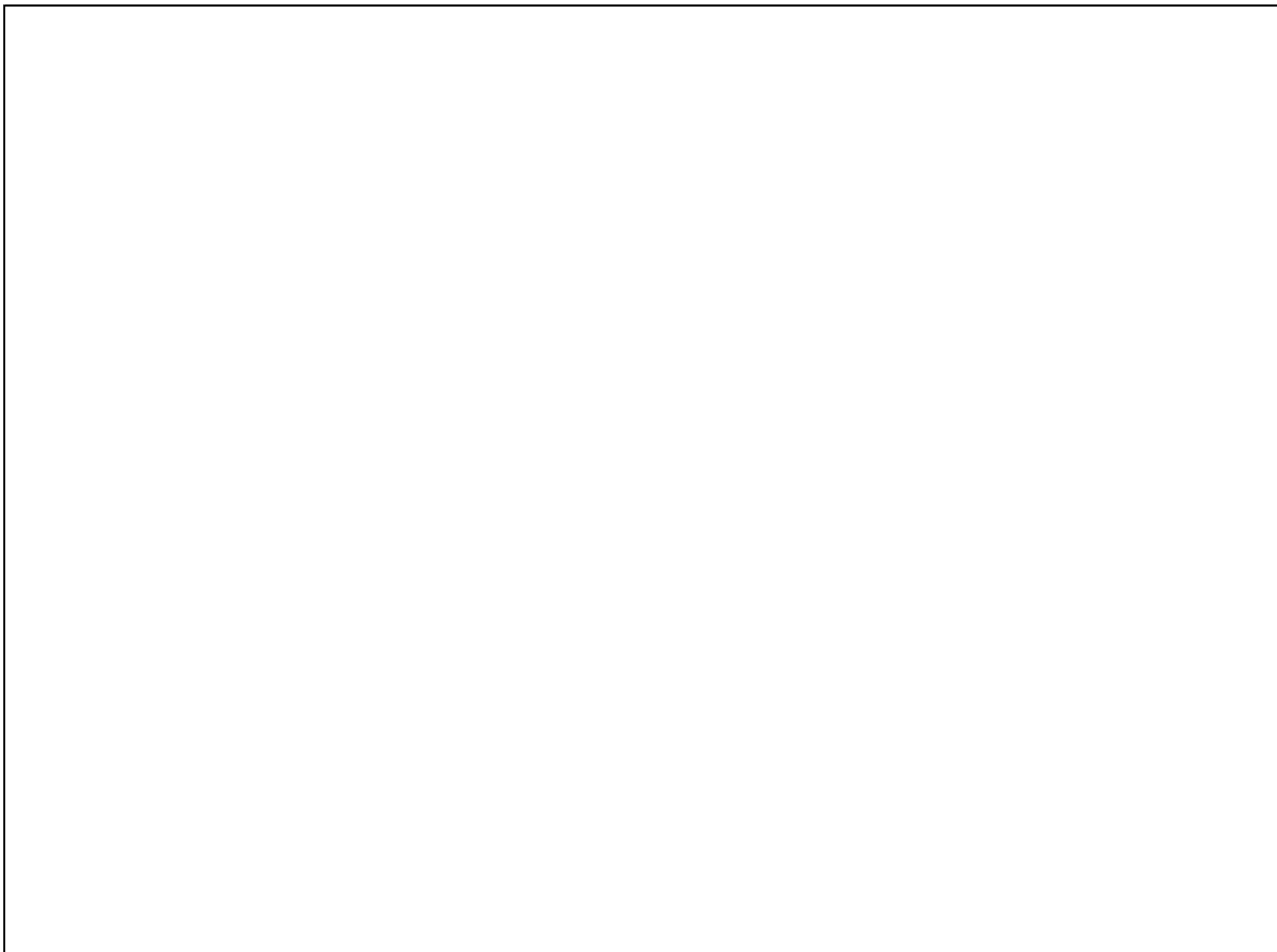
Завтрак	Бутерброд с маслом (масло слив., хлеб)	10/42	2,93	7,63	19,51	161	778
	Сыр в индивидуальной упаковке	1 шт	5,06	1,87	0,9	56	
	Каша молочная овсяная Геркулес с маслом (крупа геркулесовая, молоко, сахар-песок., соль йод., масло слив.)	200/10	7,89	12,4	34,6	232	898
	Какао-напиток(какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,8	1,6	13,2	75,2	986
	Кекс «Фараон» БХП	70	3,5	20,3	35	230	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>550</b>	<b>21,18</b>	<b>43,8</b>	<b>103,21</b>	<b>754,2</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
Обед	Рассольник Ленинградский с фаршем (говядина, крупа пшеничная, картофель, морковь, лук репчатый)	10/250	5,04	7,3	16,2	131	167/998
	Котлета из конины и свинины с соусом (конина, свинина, чеснок., сухари панир., соль йод, масло подсол., соус кр осн)70/30	100	15,3	20,6	7,31	224	765
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир)	150	5,25	3,9	32,7	187	307
	Компот из сухофруктов с витамином С (сухофрукты, сахар-песок, витамин С.)	200	0,57	0,07	24	99,36	611
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,87	0,25	12,75	62,5	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39	-
	Мандарин	110	0,98	0,24	9,2	43,6	
<b>Итого за обед:</b>		<b>765</b>	<b>30,33</b>	<b>32,6</b>	<b>110,08</b>	<b>786,46</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
Обед	Рассольник Ленинградский с фаршем (говядина, крупа пшеничная, картофель, морковь, лук репчатый)	10/250	5,04	7,3	16,2	131	167/998
	Котлета из конины и свинины с соусом (конина, свинина, чеснок., сухари панир., соль йод, масло подсол., соус кр осн)90/30	120	16,62	26,2	8,89	290	765
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир)	180	6,3	4,7	39,2	225	307
	Компот из сухофруктов с витамином С (сухофрукты, сахар-песок, витамин С.)	200	0,57	0,07	24	99,36	611
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,87	0,25	12,75	62,5	-

	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5	-
	Мандарин	120	0,98	0,24	9,2	46	
<b>Итого за обед:</b>		<b>930</b>	<b>33,03</b>	<b>39,06</b>	<b>120,14</b>	<b>903,36</b>	
<b>Полдник</b>	Сосиска, запеченная в тесте (тесто сд., сосиска, майонез)	40/50	9,8	15	27,7	285	55
	Чай с вареньем (чай, варенье)	200/20	0,3	0,08	12,8	53	621
<b>Итого за полдник:</b>		<b>310</b>	<b>10,1</b>	<b>15,08</b>	<b>40,5</b>	<b>338</b>	
<b>Итого за день 4. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>54,12</b>	<b>75,07</b>	<b>224,13</b>	<b>1690,8</b>	









Завтрак	Биточки «Здоровье» с соусом красным основным(говядина, яйцо, крупа манная, соль йод., сухари панир., масло подсолн., соус красн.осн.)	60/20	9,12	10,3	8,82	154	207
	Перловка с овощами(крупа перловая, морковь, лук репч., масло растит., томат.паста, масло слив., соль йодир.)	140	4,08	14,07	27,2	169	309
	Кисель из концентрата с витамином С (кисель, сахар-песок, вода, аскорб. кислота)	200	0,02	0	29,1	106,7	437
	Хлеб пшеничный йодированный	26	1,875	0,25	12,75	65	-
	Молоко питьевое в потребительской упаковке	1/200	5,8	6,4	9,4	120	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>646</b>	<b>20,895</b>	<b>31,02</b>	<b>87,27</b>	<b>614,7</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
	Биточки «Здоровье» с соусом красным основным(говядина, яйцо, крупа манная, соль йод., сухари панир., масло подсолн., соус красн.осн.)	70/30	11,4	13,07	11,3	171	207
	Перловка с овощами(крупа перловая, морковь, лук репч., масло растит., томат.паста, масло слив., соль йодир.)	150	4,37	15,07	29,1	179	309
	Кисель из концентрата с витамином С (кисель, сахар-песок, вода, аскорб. кислота)	200	0,02	0	29,1	116,7	437
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,3	50	-

--	--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--

**Возрастная категория: 7-11 лет**

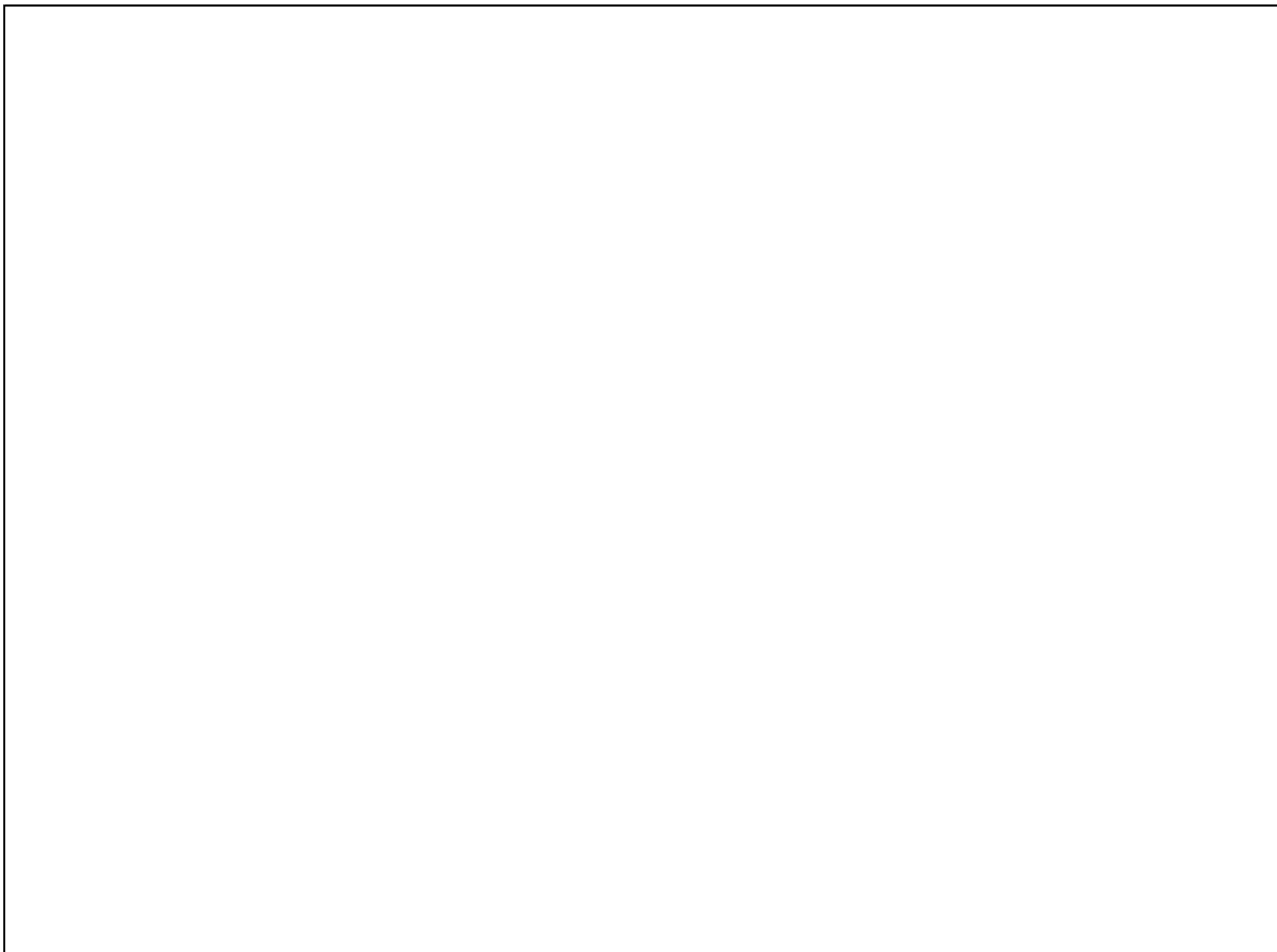
Суп картофельный с бобовыми, с колбасой (колбаса п/к., картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст)	15/250	9,24	8,32	17,79	183	157/998
Гуляш из индейки (филе индейки, масло слив.,лук репч., томат паста, мука пшен., соль йод.) 40/50	90	11,1	14,2	2,99	184	975
Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	8,2	5,3	35,9	224,6	632
Напиток из шиповника (шиповник,лимон, сахар-песок)	200	0,38	0,13	18,2	75	667
Хлеб пшеничный йодированный	24	1,8	0,24	12,24	60	-

--	--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--





Суп картофельный с бобовыми, с колбасой (колбаса п/к., картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст)	15/250	9,24	8,32	17,79	183	157/998
Гуляш из индейки (филе индейки, масло слив., лук репч., томат паста, мука пшен., соль йод.)50/60	110	13,8	17,6	3,59	228	975
Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	9,85	6,42	43,09	269	632
Папайоток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	200	0,38	0,13	18,2	75	667

--	--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--	--

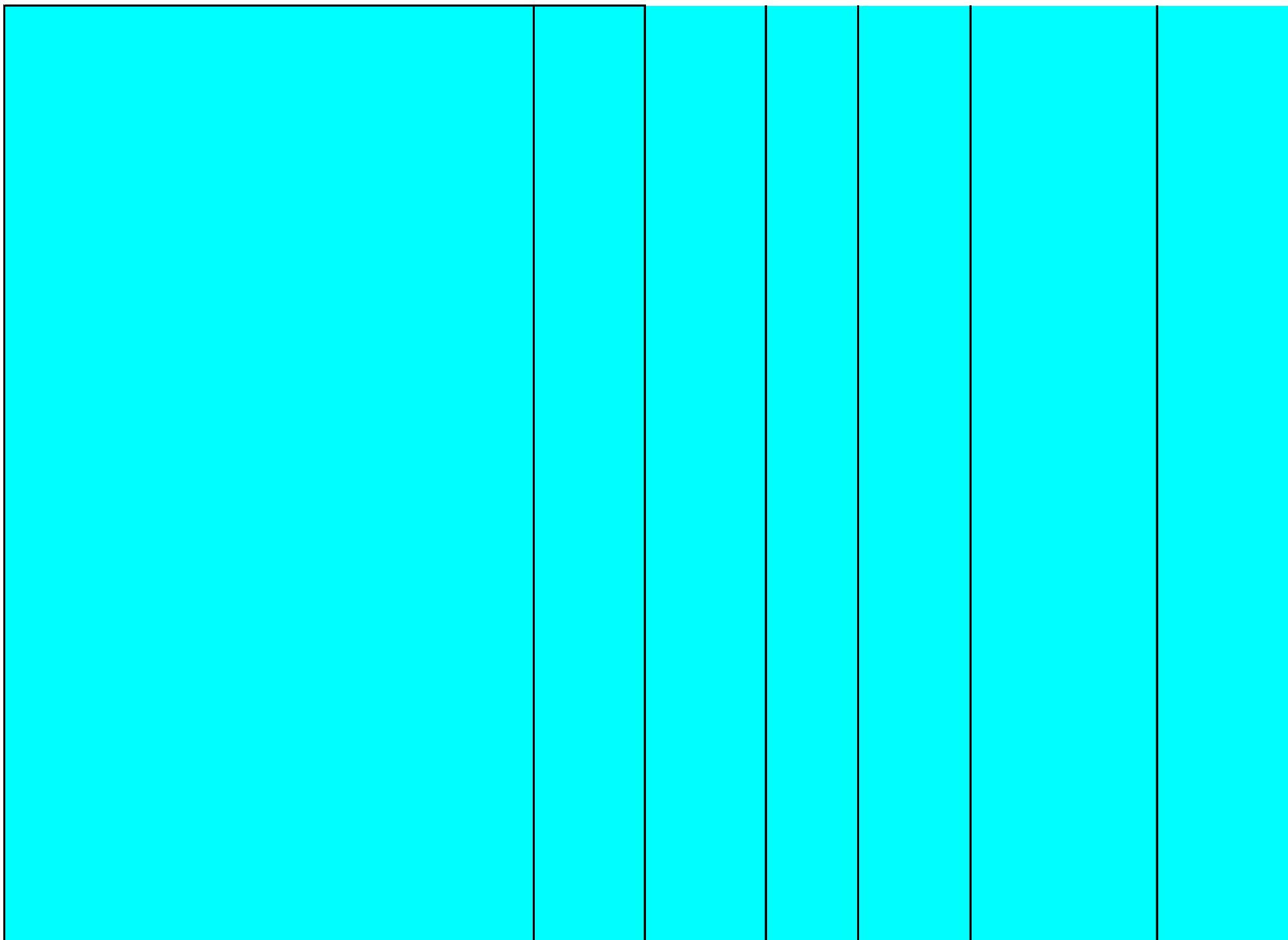
--	--	--	--	--	--	--

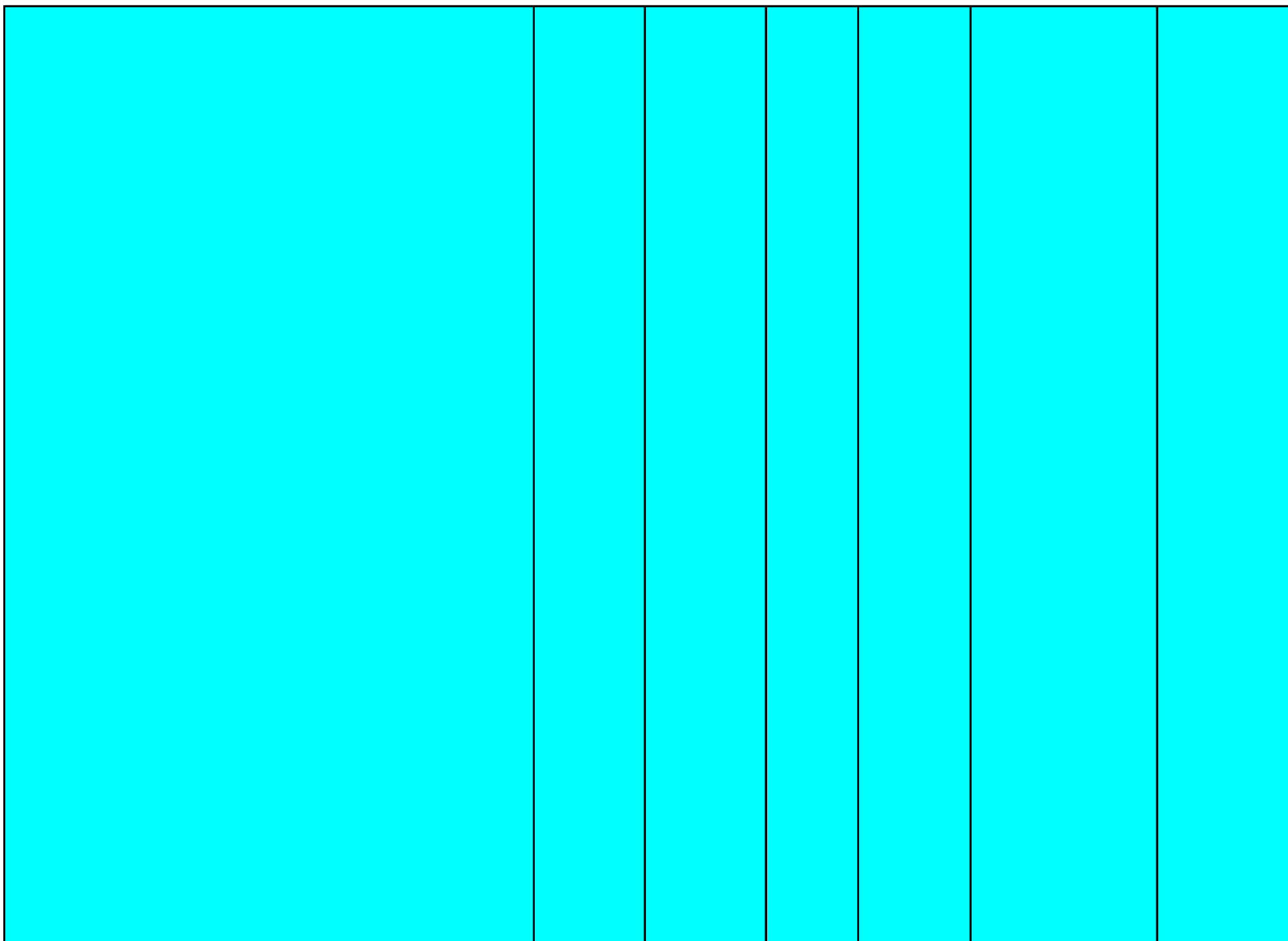
--	--	--	--	--	--	--	--

Чай с молоком(чай, молоко)	200	1,55	1,45	2,17	29	603
----------------------------	-----	------	------	------	----	-----



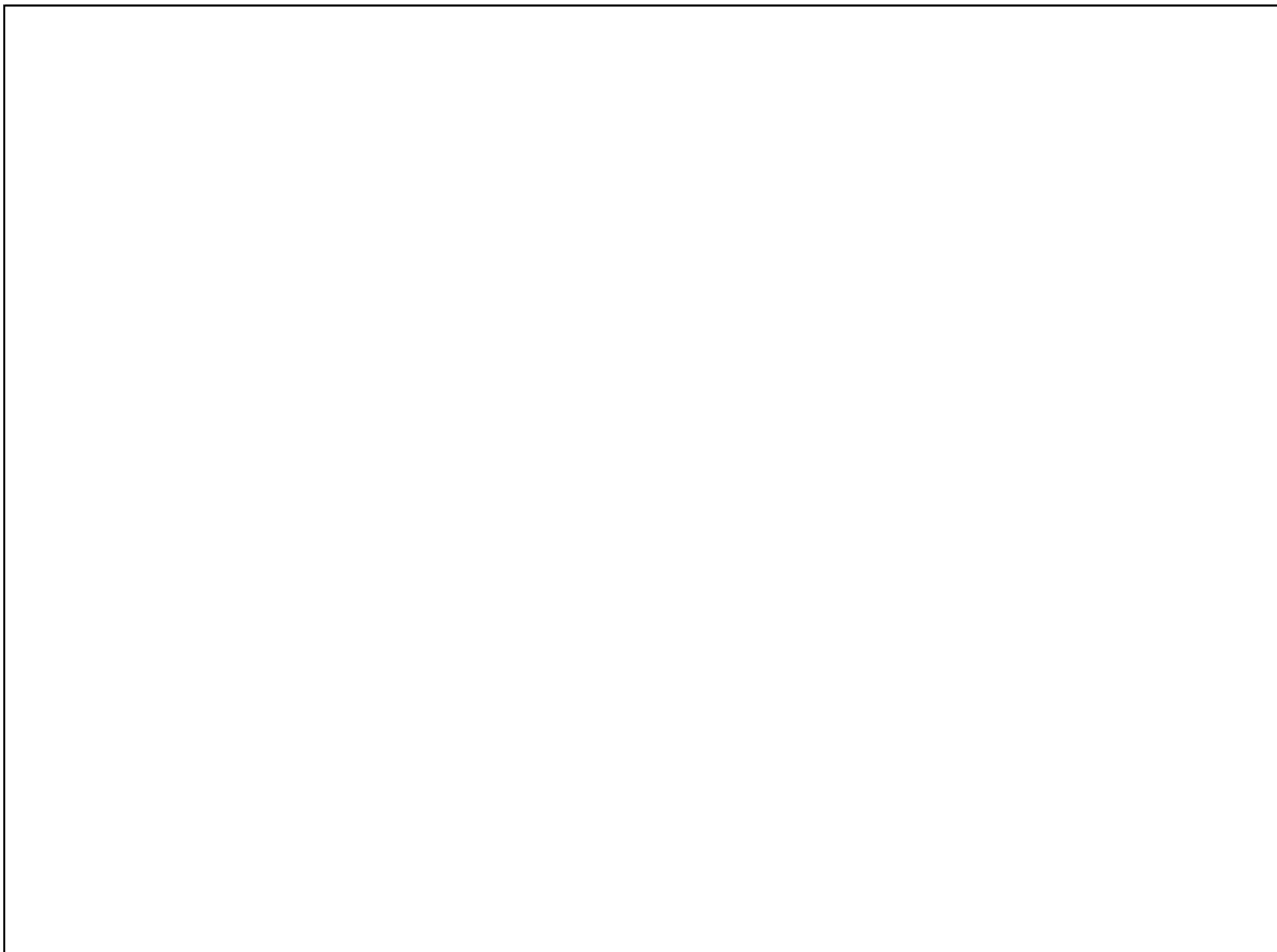
--	--	--	--	--	--





--	--	--	--	--	--	--	--

День 6



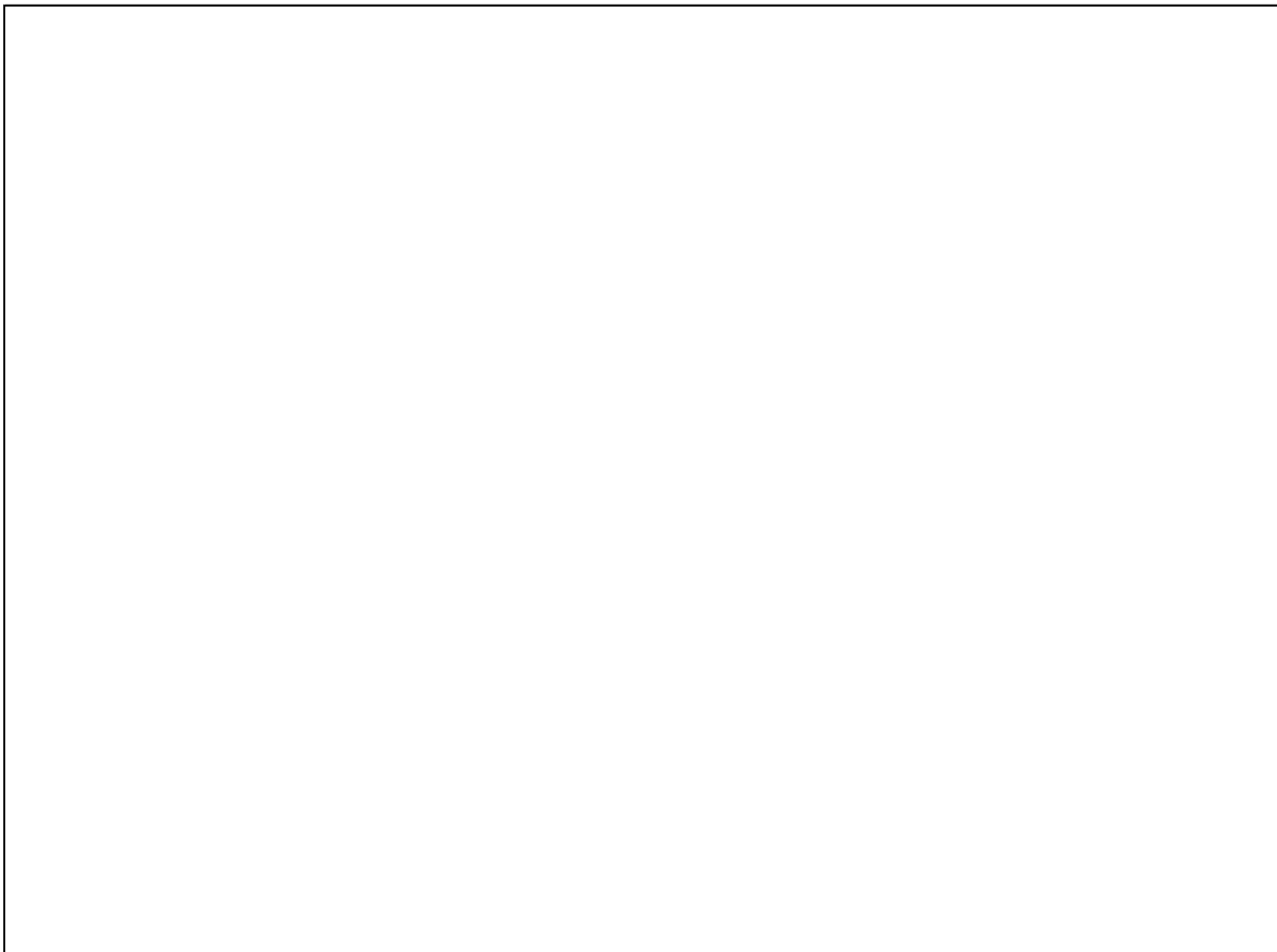
--	--	--	--	--	--	--	--

Бутерброд с сыром (сыр Российский, хлеб пш)	18/25	6,04	5,56	12,75	140	868
Каша кукурузная с маслом (крупа кукурузная, молоко, сахар, соль йод., масло слив.)	200/5	7,21	6,6	46,6	224	623
Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	1,81	1,67	13,2	75	986
Молоко в п/у	1/200	5,8	6,4	9,4	120	
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>688</b>	<b>25,56</b>	<b>24,27</b>	<b>82,2</b>	<b>615,5</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>						
Яйцо вареное	1 шт.	4,7	4,04	0,25	56,5	776
Бутерброд с сыром (сыр Российский, хлеб пш)	18/38	7,02	5,69	19,38	150	868
Каша кукурузная с маслом (крупа кукурузная, молоко, сахар, соль йод., масло слив.)	200/10	7,24	9,79	46,6	253	623
Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	1,81	1,67	13,2	75	986



--	--	--	--	--	--	--	--

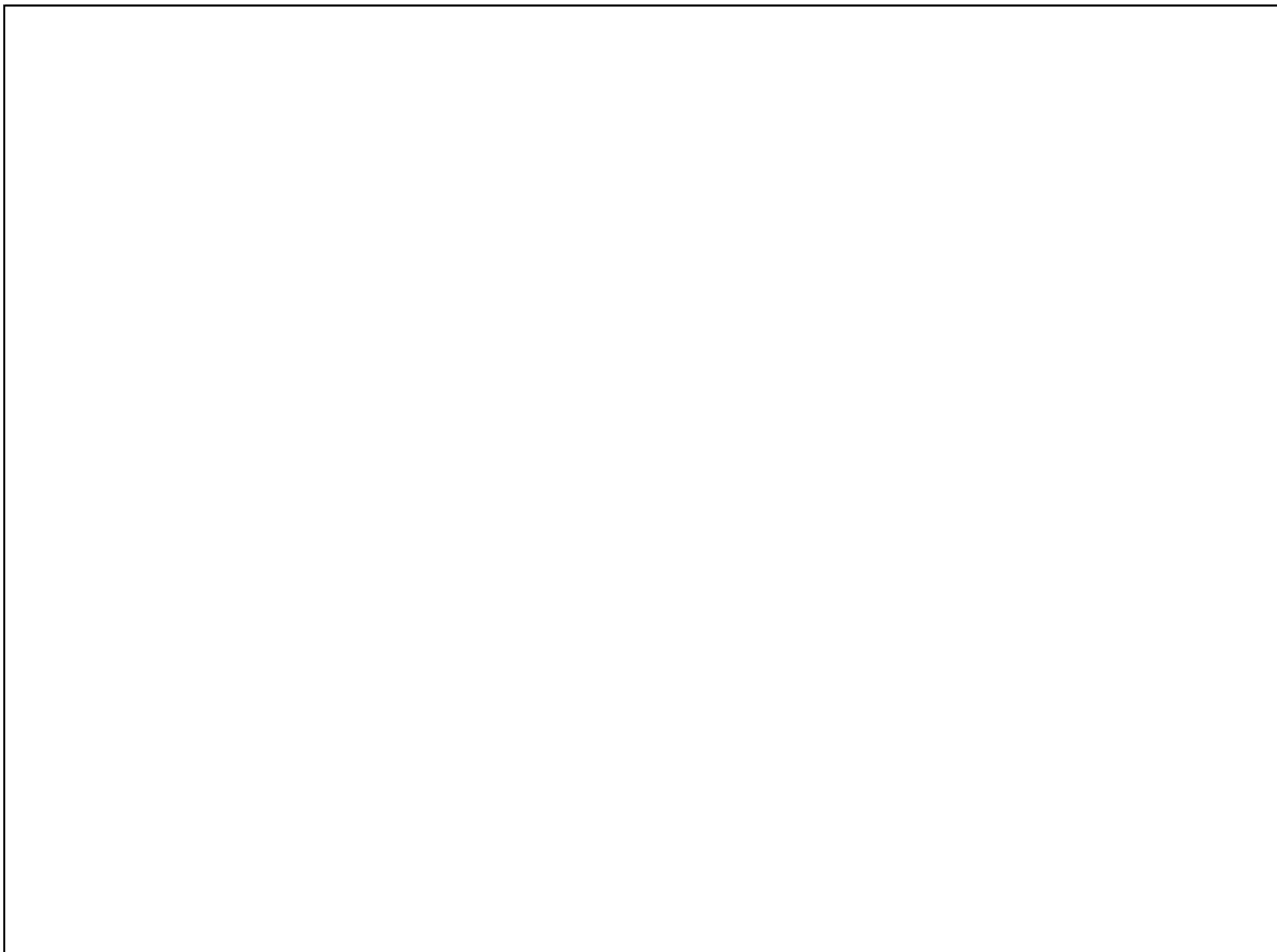
--	--	--	--	--	--	--



Борщ из свежей капусты с картофелем, с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	10/250	4,7	6,82	12,79	131	165/998
Биточки особые с соусом красным основным (говядина, свинина, хлеб, молоко, сухари панир., масло раст., соус красный осн.) 60/30	90	9,63	13,27	10,01	198	1035
Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	150	3,06	4,43	20,04	132	371
Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон.кислота, аскорб кислота)	200	0,57	0,09	24,09	99	611
Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	62,5	-
Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8	39	-

--	--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--



Борщ из свежей капусты с картофелем, с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	10/250	4,7	6,82	12,79	131	165/998
Биточки особые с соусом красным основным (говядина, свинина , хлеб, молоко, сухари панир., масло раст., соус красный осн.) 75/30	105	12,06	15,54	12,4	237	1035
Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	180	3,67	5,32	24,05	158	371
Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон.кислота, аскорб кислота)	200	0,57	0,09	24,09	99	611



--	--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--	--

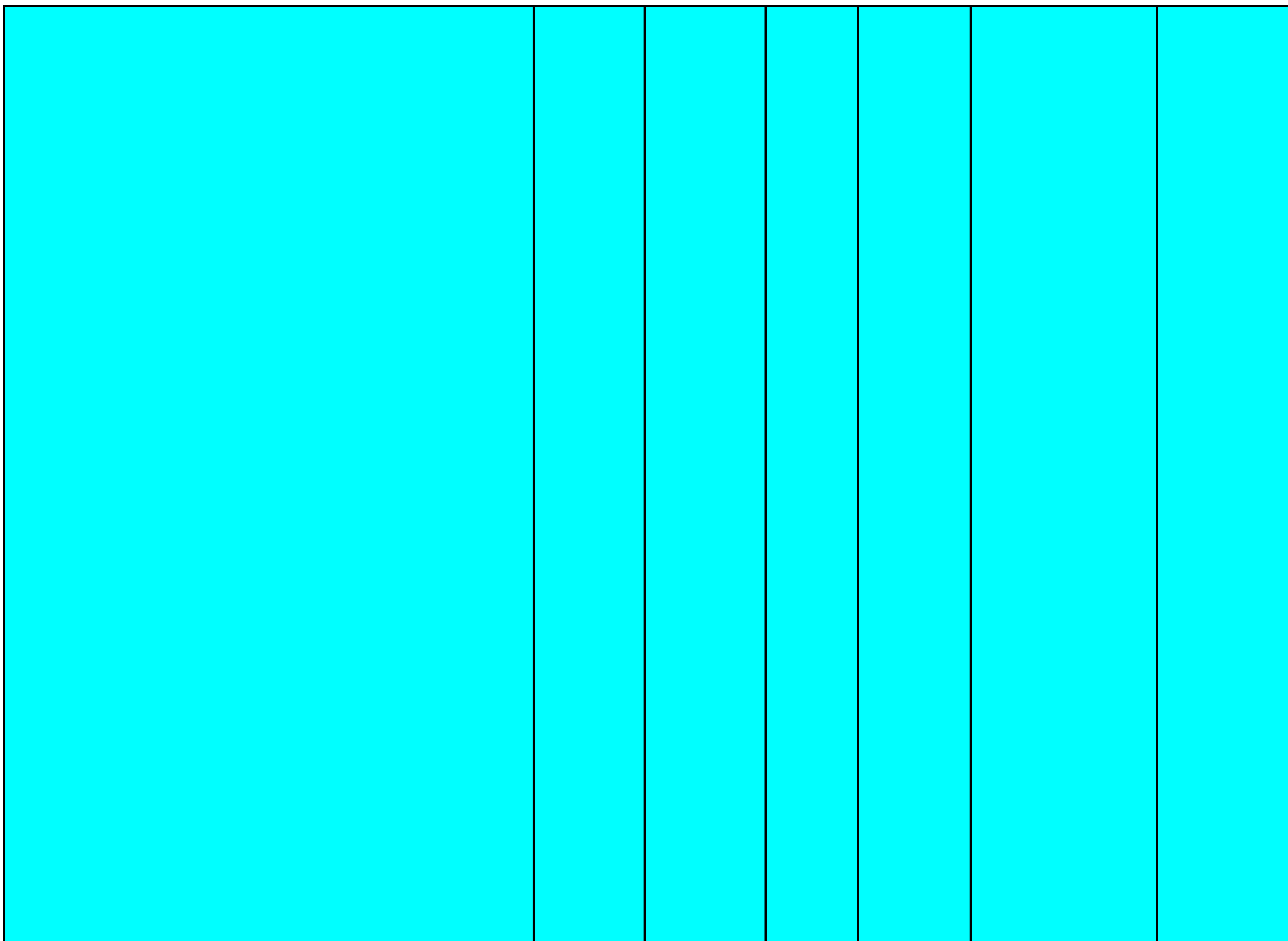
--	--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--

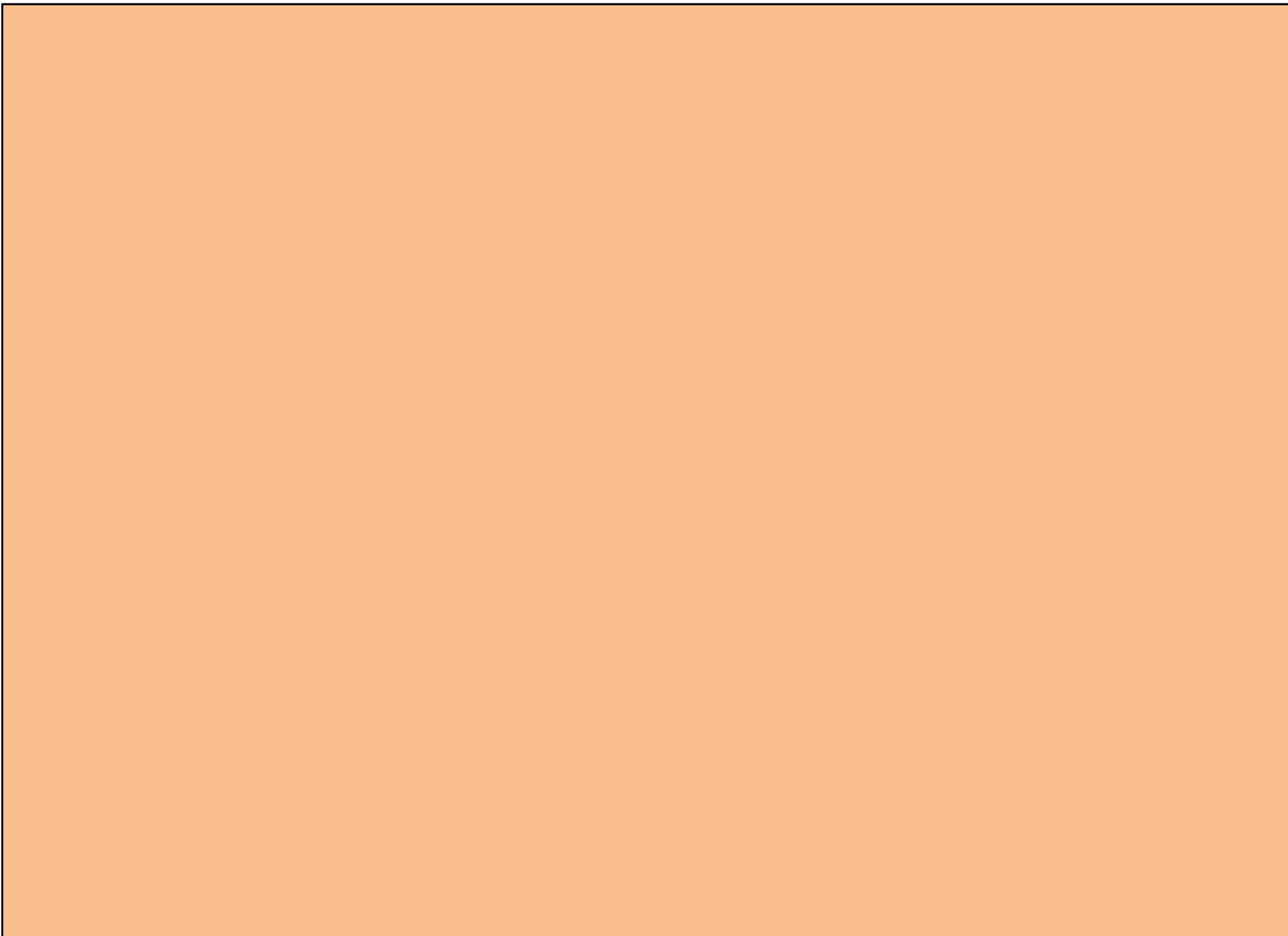
Булочка Настена (мука пшен., сахар-песок, яйца, дрожжи, масло сл., повидло)	75	5,1	5,4	41,7	237	338
---	----	-----	-----	------	-----	-----

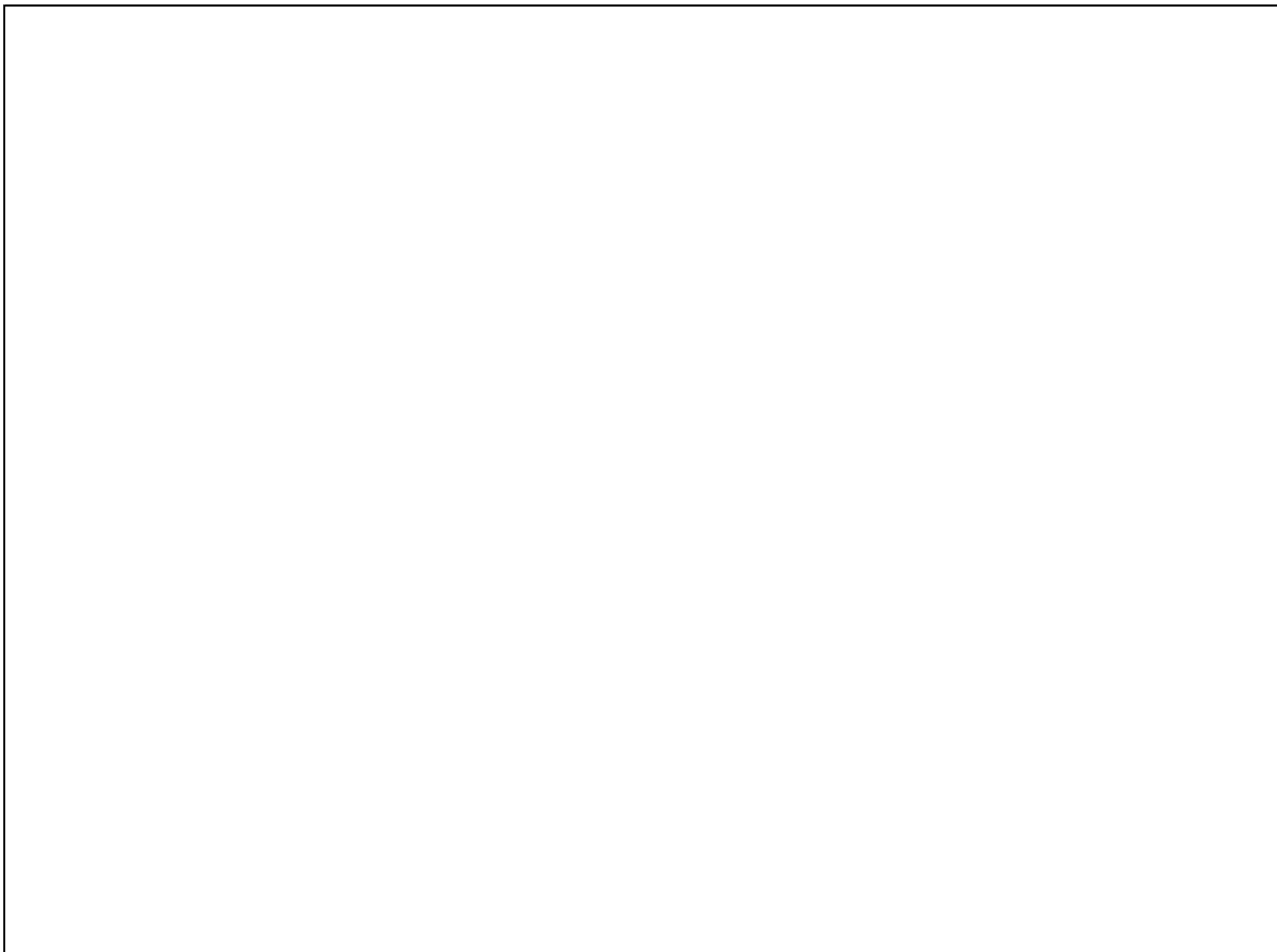
--	--	--	--	--	--	--	--

Итого за полдник:	275	5,1	5,4	65,7	328	
Итого за день 6. Возрастная категория: 7-11 лет		52,11	55,14	245,58	1653,4	









Фрикадельки из индейки с маслом (филе индейки, хлеб пшен., молоко, соль йод., масло слив.)	80/5	12,04	13,57	6,54	198	978
Макаронные изделия отварные (макаронные изд., масло слив., соль йод.)	150	5,3	3,9	32,7	187,5	307
Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	200	0,38	0,13	18,2	75,6	667
Хлеб пшеничный йодированный	25	1,87	0,25	12,75	62,5	-

--	--	--	--	--	--	--	--

<b>Итого за завтрак:</b>		<b>588</b>	<b>20,1</b>	<b>18,36</b>	<b>82,73</b>	<b>583,6</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Завтрак</b>	Фрикадельки из индейки с маслом (филе индейки, хлеб пшен., молоко, соль йод., масло слив.)	80/5	12,04	13,57	6,54	198	978
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	180	6,3	4,7	39,2	225	307
	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	200	3,44	0,13	18,2	75,6	667
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,87	0,25	12,75	62,5	-
	Яблоко	149	0,59	0,59	14,6	70	-

--	--	--	--	--	--	--

**Возрастная категория: 7-11 лет**

Суп картофельный с макаронными изделиями, с фаршем (говядина, картофель, макар изд., морковь, лук репч., масло подсолн., соль йод.)	15/250	6,9	5,97	19,07	157	893
Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., мука пш., соль йод.) 40/50	90	11,51	12,45	2,58	168,4	550
Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йод.)	150	4,32	4,07	29,55	172	585

--	--	--	--	--	--	--	--



Хлеб пшеничный йодированный	25	1,87	0,25	12,75	62,5	-
-----------------------------	----	------	------	-------	------	---

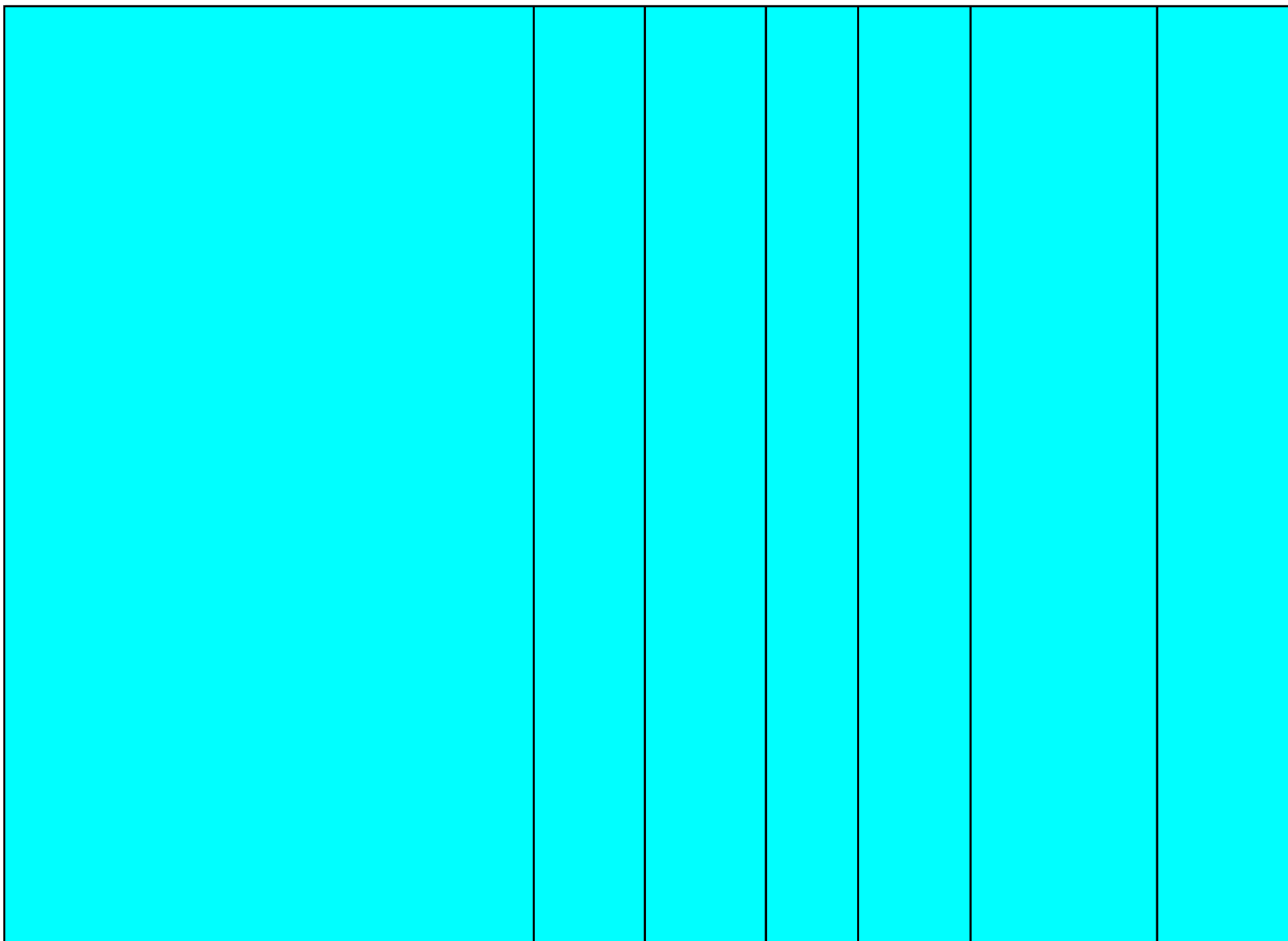
--	--	--	--	--	--	--	--

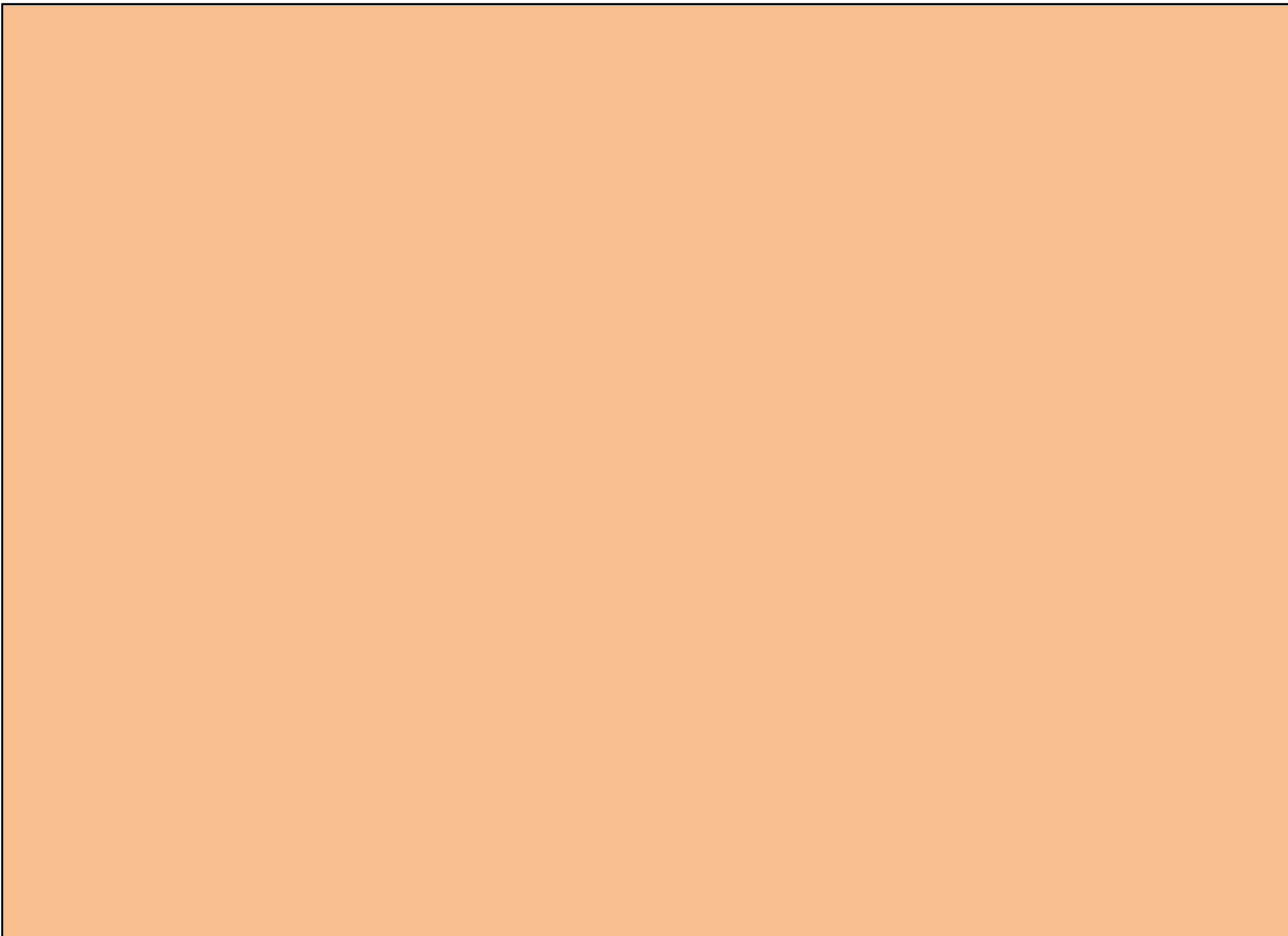
	Яблоко	126	0,5	0,5	12,34	59	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>876</b>	<b>26,35</b>	<b>23,46</b>	<b>93,39</b>	<b>694,9</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Обед</b>	Суп картофельный с макаронными изделиями, с фаршем (говядина, картофель, макар изд., морковь, лук репч., масло подсолн., соль йод.)	15/250	6,9	5,97	19,07	157	893
	Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., мука пш., соль йод.) 55/55	110	15,78	17,11	3,33	230,5	550
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йод.)	180	5,18	4,89	35,4	206,6	585
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,87	0,25	12,75	62,5	-
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8	39	-
	Яблоко	118	0,47	0,47	11,56	55	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>918</b>	<b>31,45</b>	<b>28,91</b>	<b>99,21</b>	<b>787,6</b>	
	Рогалик сахарный (мука, сл.масло, яйцо, сахар-песок, сода)	75	5,58	17,4	42,02	347	385

--	--	--	--	--	--	--	--

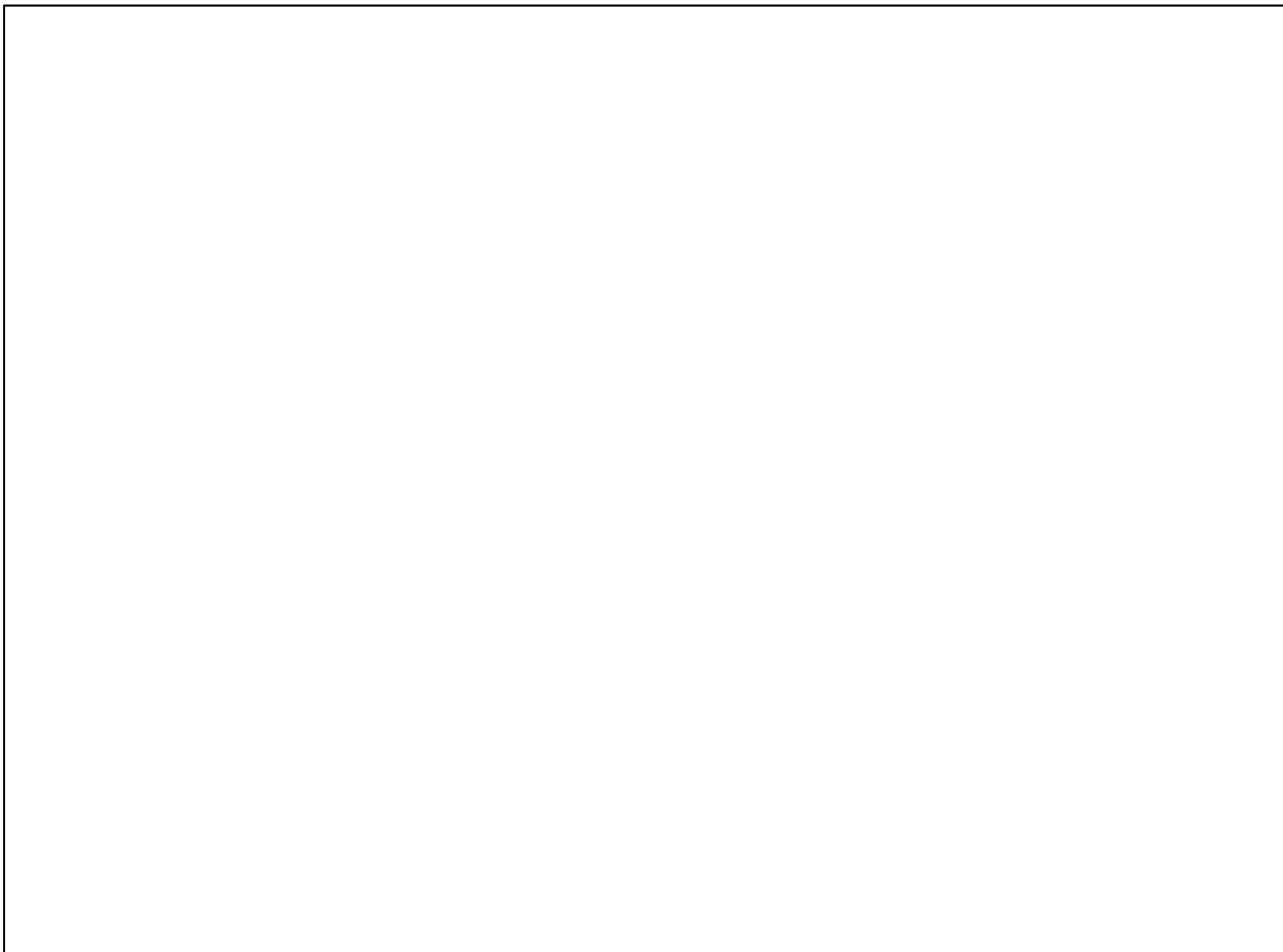
--	--	--	--	--	--	--

Итого за день 7. Возрастная категория: 7-11 лет		52,33	59,26	232,74	1685,5	
---	--	-------	-------	--------	--------	--









Тефтели из конины запеченные (конина, крупа рисовая, лук репч., масло подсолн., соль йод,..)	80/5	10,47	10,51	9,07	172	1041
Картофель отварной (картофель, масло слив., соль йод.)	150	2,8	3,8	22,3	135	313
Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон.кислота, аскорб кислота)	200	0,57	0,09	24,09	99	611

--	--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--	--

<b>Итого за завтрак:</b>		<b>639</b>	<b>18,79</b>	<b>16,95</b>	<b>80,66</b>	<b>608,2</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Завтрак</b>	Тефтели из конины запеченные (конина, крупа рисовая, лук репч., масло подсолн., соль йод.,.)	80/5	10,47	10,51	9,07	172	1041
	Картофель отварной (картофель, масло слив., соль йод.)	180	3,4	4,6	26,7	162	313
	Компот из сухофруктов с вит С(смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон.кислота, аскорб кислота)	200	0,57	0,09	24,09	99	611
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	
	Йогурт питьевой в п/у	1/180	2,7	2,25	9,9	142,2	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>675</b>	<b>19,39</b>	<b>17,75</b>	<b>85,06</b>	<b>650,2</b>	

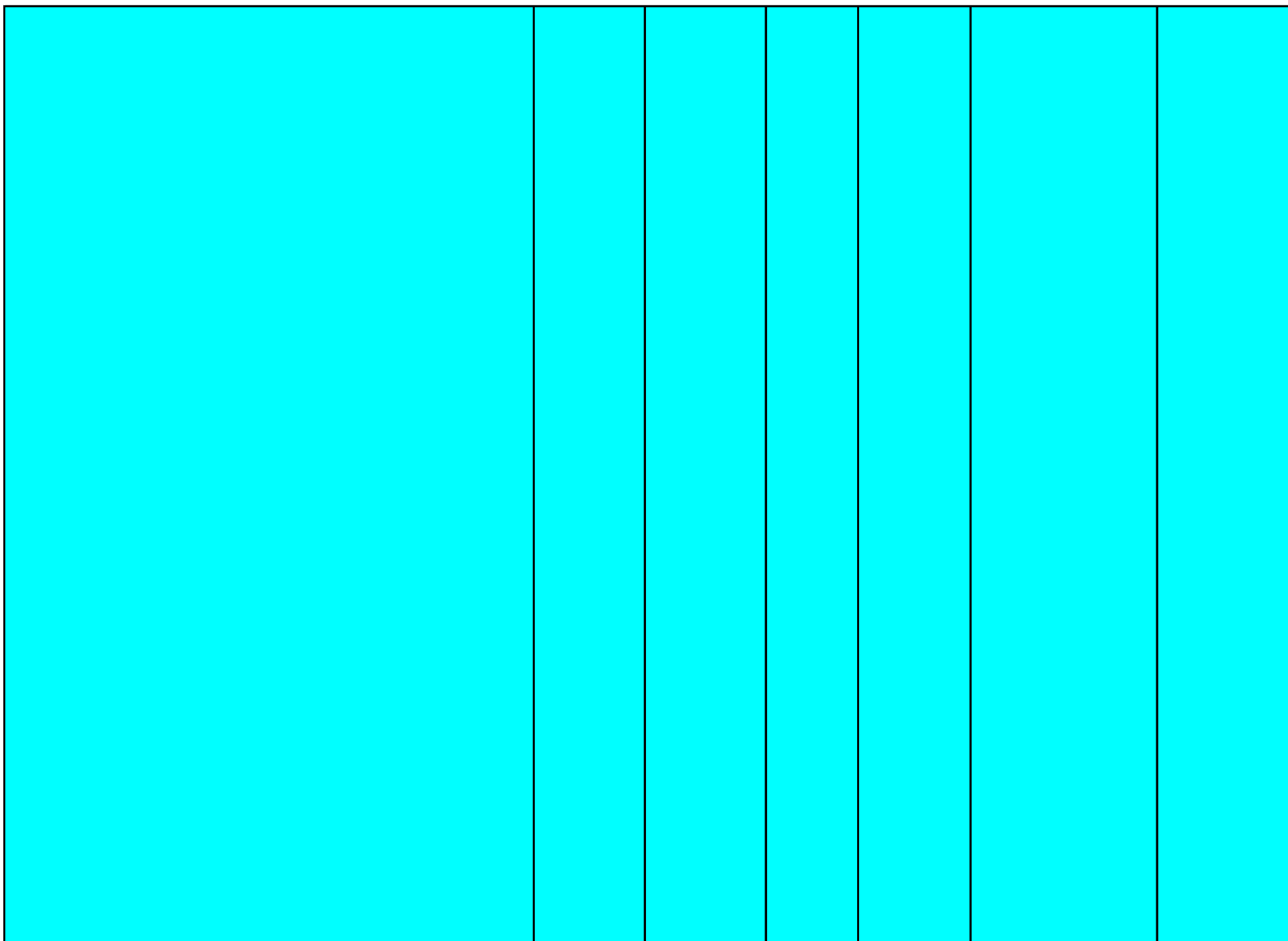


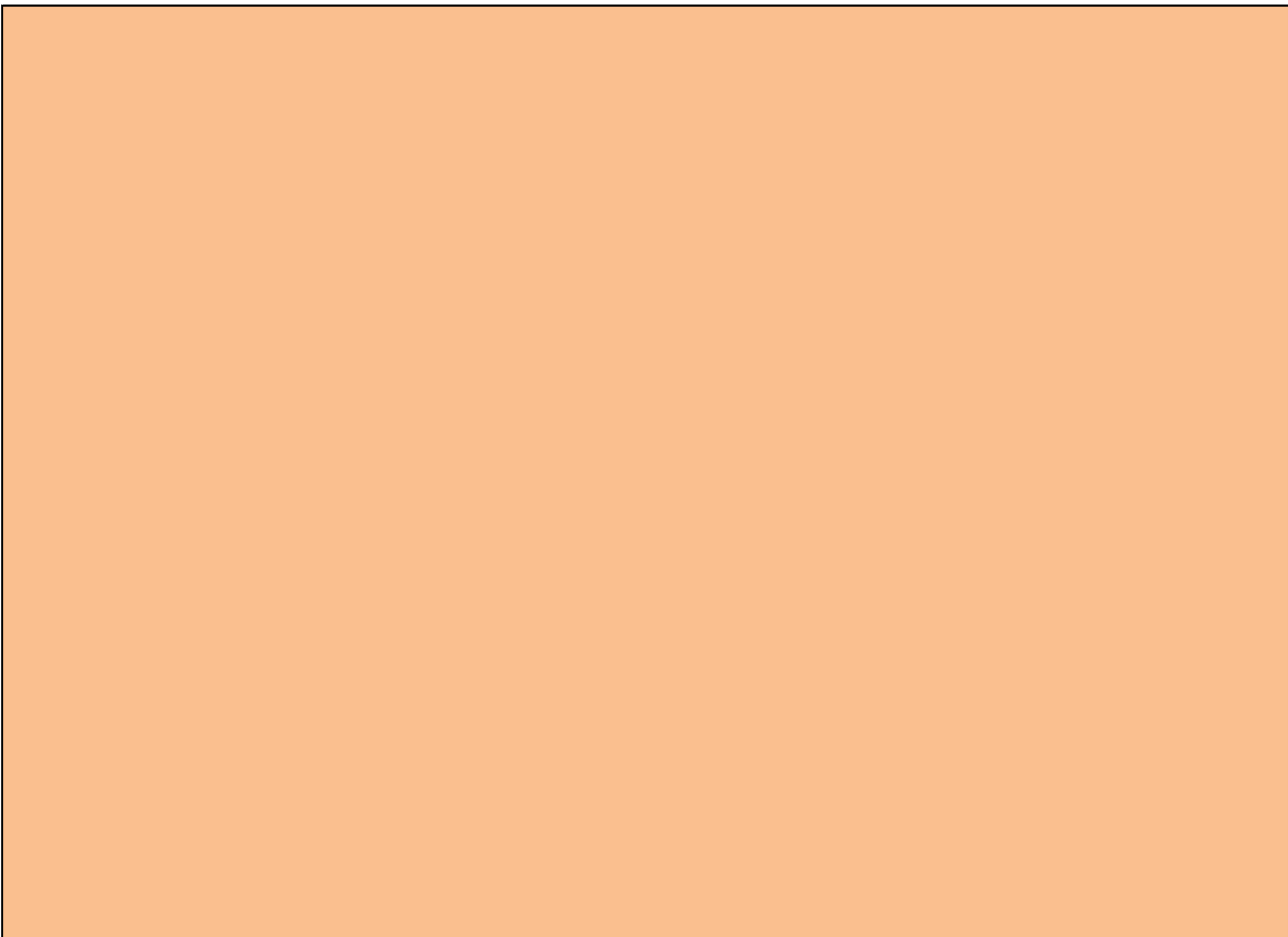
Закуска порционная (кукуруза консервированная)	60	0,96	0,24	8,58	41	984
Щи из свежей капусты с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	20/250	7,3	9,07	8,3	144	197/998
Фрикадельки рыбные с соусом белым основным (горбуша, хлеб пшен., яйцо, лук репч., соль йод., масло раст, соус белый основной.) 75/30	105	11,37	5,43	6,92	122	651
Рис розовый (крупа рисовая, масло слив., томат паста, соль йод.)	150	3,59	4,2	35,6	195	297
Компот из свежих яблок с вит С (яблоки, сахар, лимон.кислота, аскорб кислота)	200	0,152	0,15	18,09	74	645

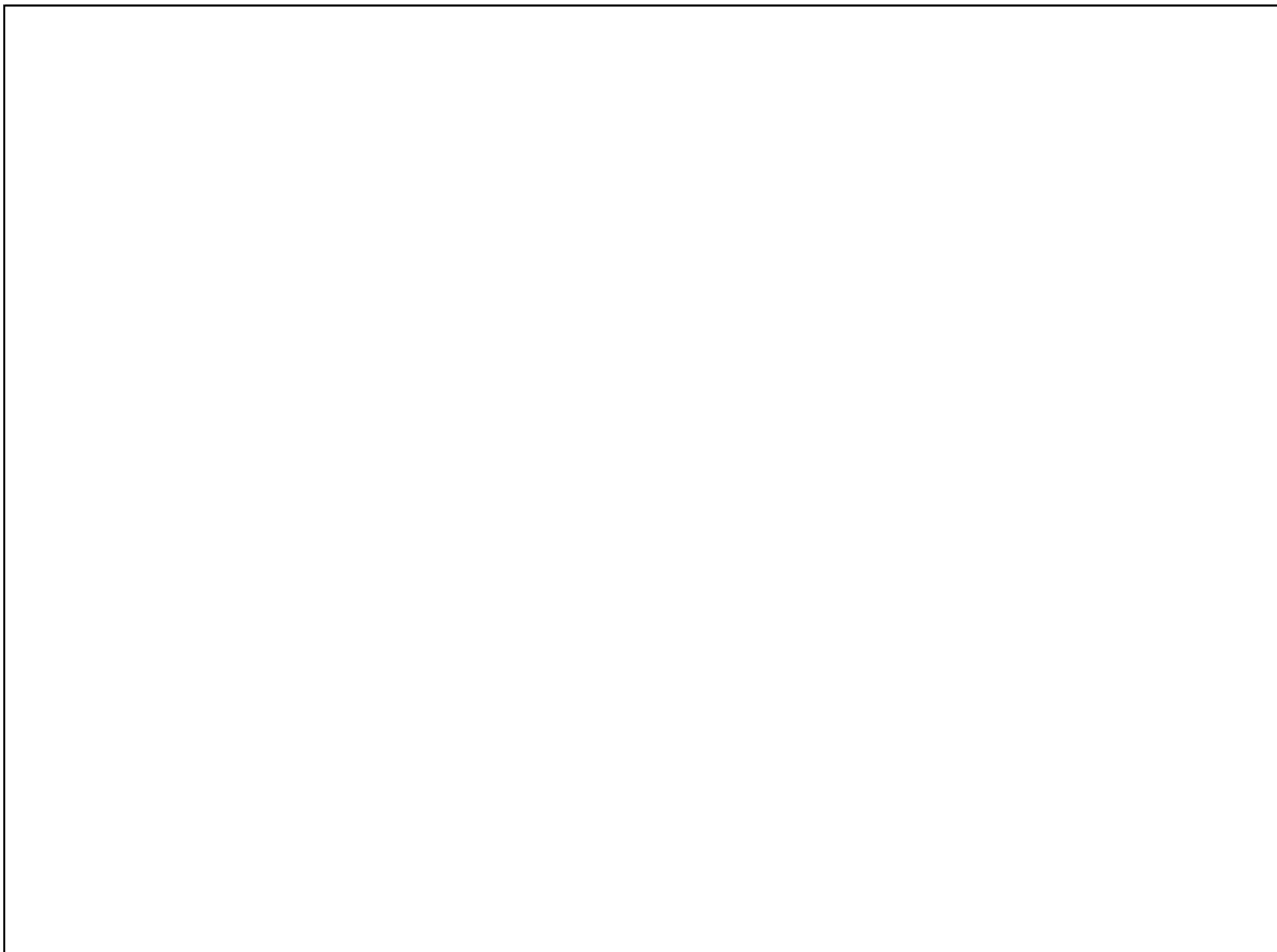
--	--	--	--	--	--	--	--



	Хлеб ржаной	25	1,5	0,25	10	49	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>846</b>	<b>27,572</b>	<b>19,7</b>	<b>105,85</b>	<b>715</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Обед</b>	Закуска порционная (кукуруза консервированная)	100	1,6	0,4	14,3	69	984
	Щи из свежей капусты с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	20/250	7,3	9,07	8,3	144	197/998
	Фрикадельки рыбные с соусом белым основным (горбуша, хлеб пшен., яйцо, лук репч., соль йод., сливочное масло) 75/20	105	11,37	5,43	6,92	122	651
	Рис розовый (крупа рисовая, масло слив., томат паста, соль йод.)	180	4,31	5,11	42,7	234	297
	Компот из свежих яблок с вит С (яблоки, сахар, лимон.кислота, аскорб кислота)	200	0,152	0,15	18,09	74	645
	Хлеб пшеничный йодированный	43	3,15	0,42	21,42	107,5	-
	Хлеб ржаной	25	1,5	0,25	10	49	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>923</b>	<b>29,382</b>	<b>20,83</b>	<b>121,73</b>	<b>799,5</b>	
<b>Полдник</b>	Коржик Загорский (мука пшен., сахар, масло слив., яйцо, молоко, соль йод.)	75	5,2	7,3	49,1	284	414
	Чай с вареньем (чай, варенье)	200/20	0,3	0,08	12,8	53,3	621
<b>Итого за полдник:</b>		<b>295</b>	<b>5,5</b>	<b>7,38</b>	<b>61,9</b>	<b>337,3</b>	
<b>Итого за день 8. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>51,862</b>	<b>44,03</b>	<b>248,41</b>	<b>1660,5</b>	







Каша молочная Улыбка с маслом (крупа рисовая, группа овсяная Геркулес, молоко, масло слив., сахар.соль йод.)	150/5	5,31	7,04	29,5	182	53
--	-------	------	------	------	-----	----

--	--	--	--	--	--	--	--

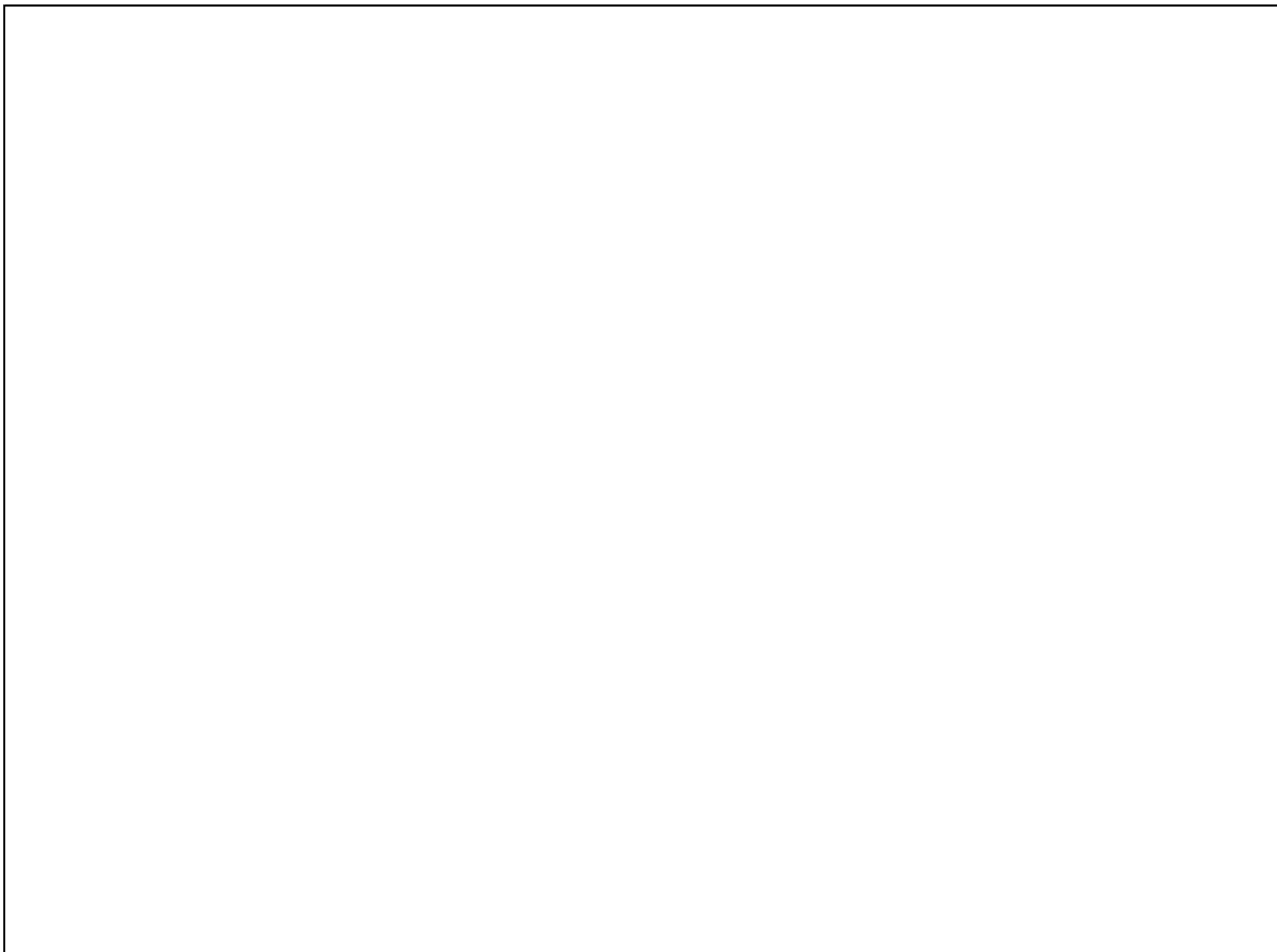
**Завтрак**

Пудинг из творога (запеченный) со сгущенным молоком (творог 5%, сахар-песок, крупа манная, изюм, яйцо, масло раст., сухари паниров., сметан 15%, сгущенное молоко)	100/20	16,22	10,52	34,41	257	183
--	--------	-------	-------	-------	-----	-----

--	--	--	--	--	--	--	--



--	--	--	--	--	--	--



Каша молочная Улыбка с маслом (крупа рисовая, группа овсяная Геркулес, молоко, масло слив., сахар.соль йод.)	200/6	7,06	8,38	39,2	260	53
--	-------	------	------	------	-----	----

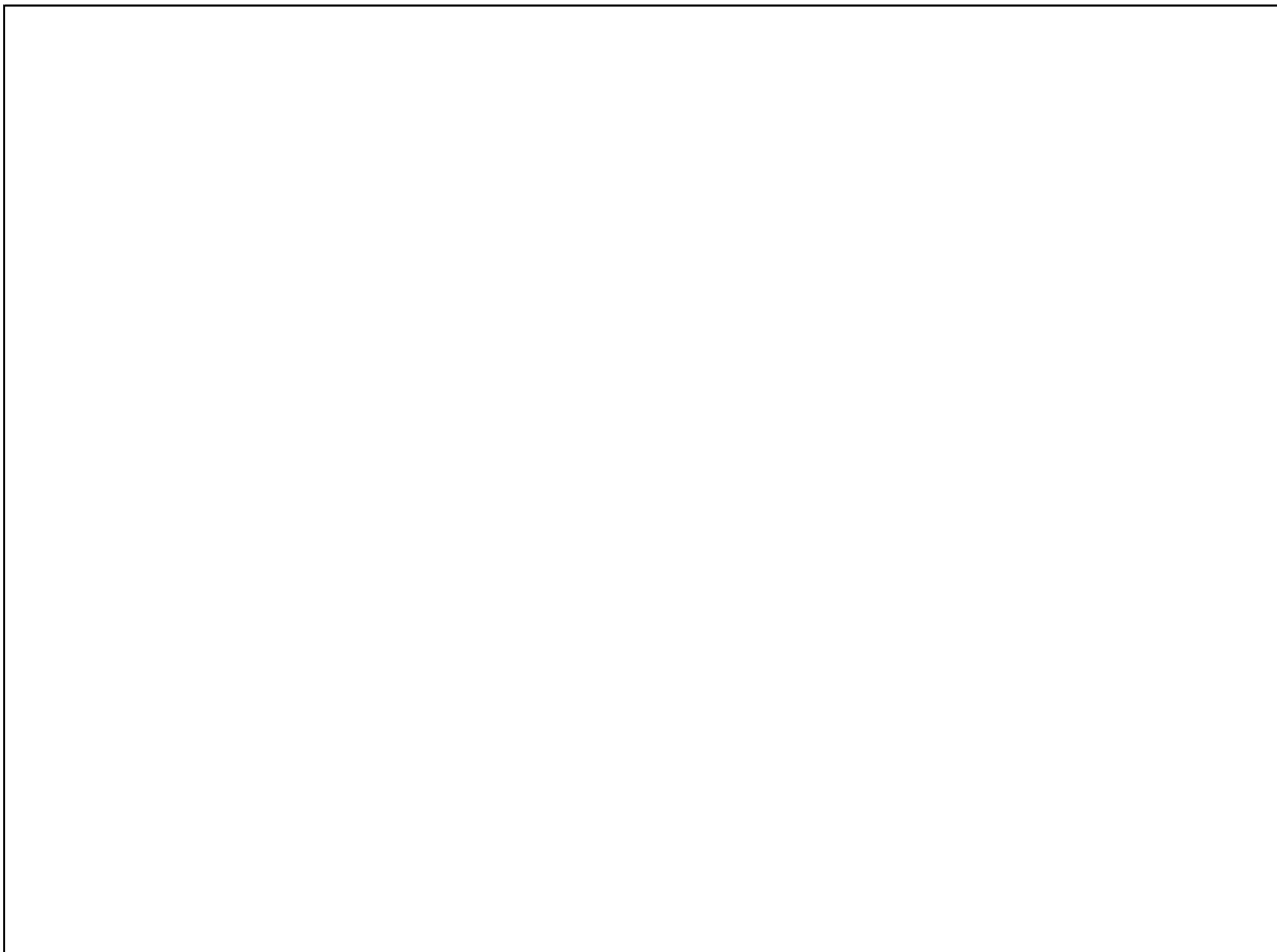
--	--	--	--	--	--	--	--

**Завтрак**

Пудинг из творога (запеченный) со сгущенным молоком (творог 5%, сахар-песок, крупа манная, изюм, яйцо, масло раст., сухари паниров., сметан 15%, сгущенное молоко)	100/20	16,22	10,52	34,41	257	183
--	--------	-------	-------	-------	-----	-----

--	--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--





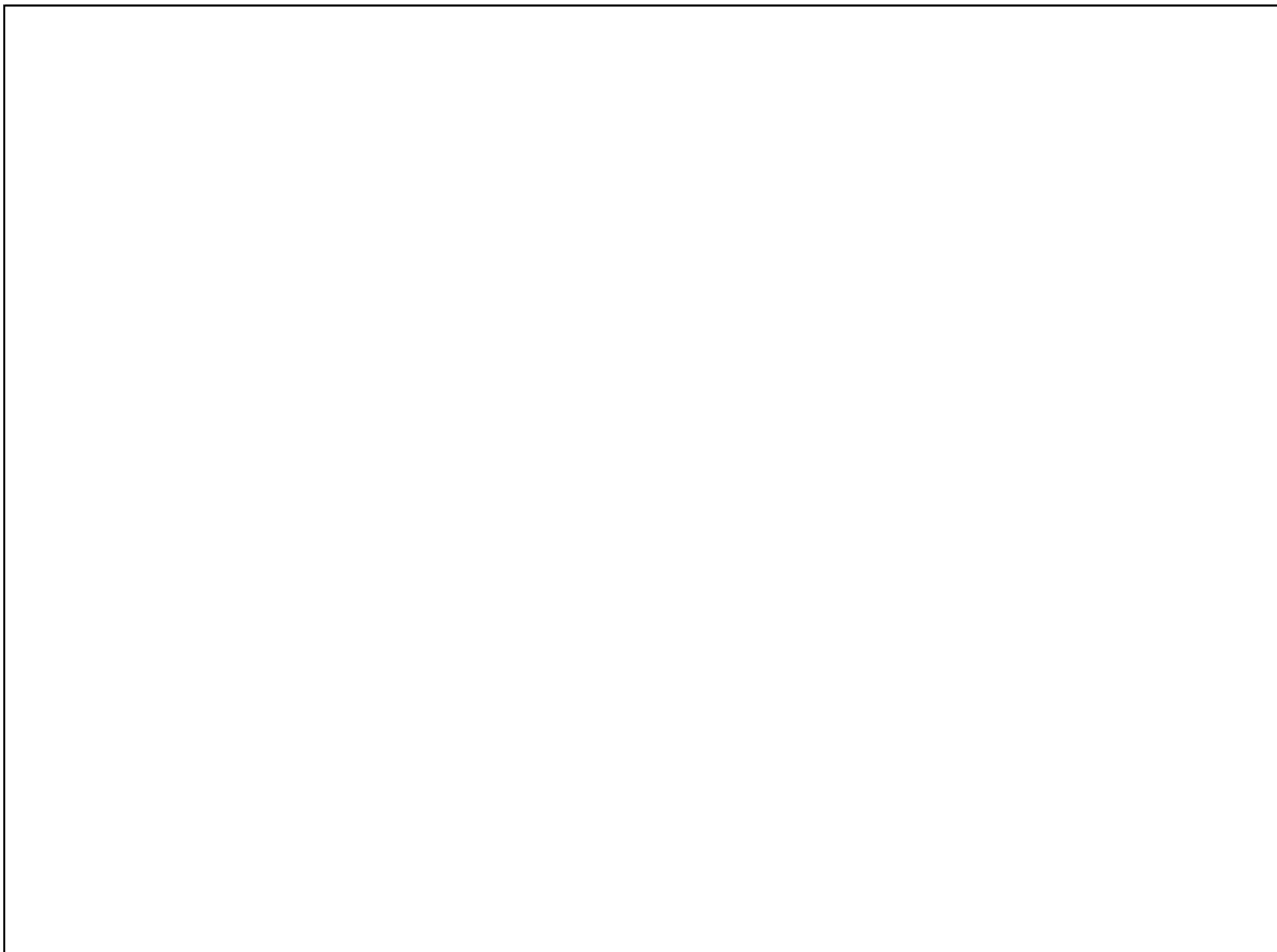
Закуска порционная (горошек консервированный)	65	2,01	0,13	4,22	26	1007
Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат. паста, чеснок, соль йодир.)	15/250	6,01	8,29	15,76	161	1000
Котлеты из индейки с соусом белым основным (филе индейки, хлеб пшен., масло слив., соль йод., соус белый осн.) 70/30	100	11,8	11,8	10,9	198	973
Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	150	4,4	3,93	25,33	187	307

--	--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--	--



Закуска порционная (горошек консервированный)	100	3,1	0,2	6,5	100	1007
Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат. паста, чеснок, соль йодир.)	15/250	6,01	8,29	15,76	161	1000
Котлеты из индейки с соусом белым основным (филе индейки, хлеб пшен., масло слив., соль йод., соус белый осн.) 70/30	100	11,8	11,8	10,9	198	973
Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	180	6,3	4,7	39,2	225	307

--	--	--	--	--	--	--	--



--	--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--	--

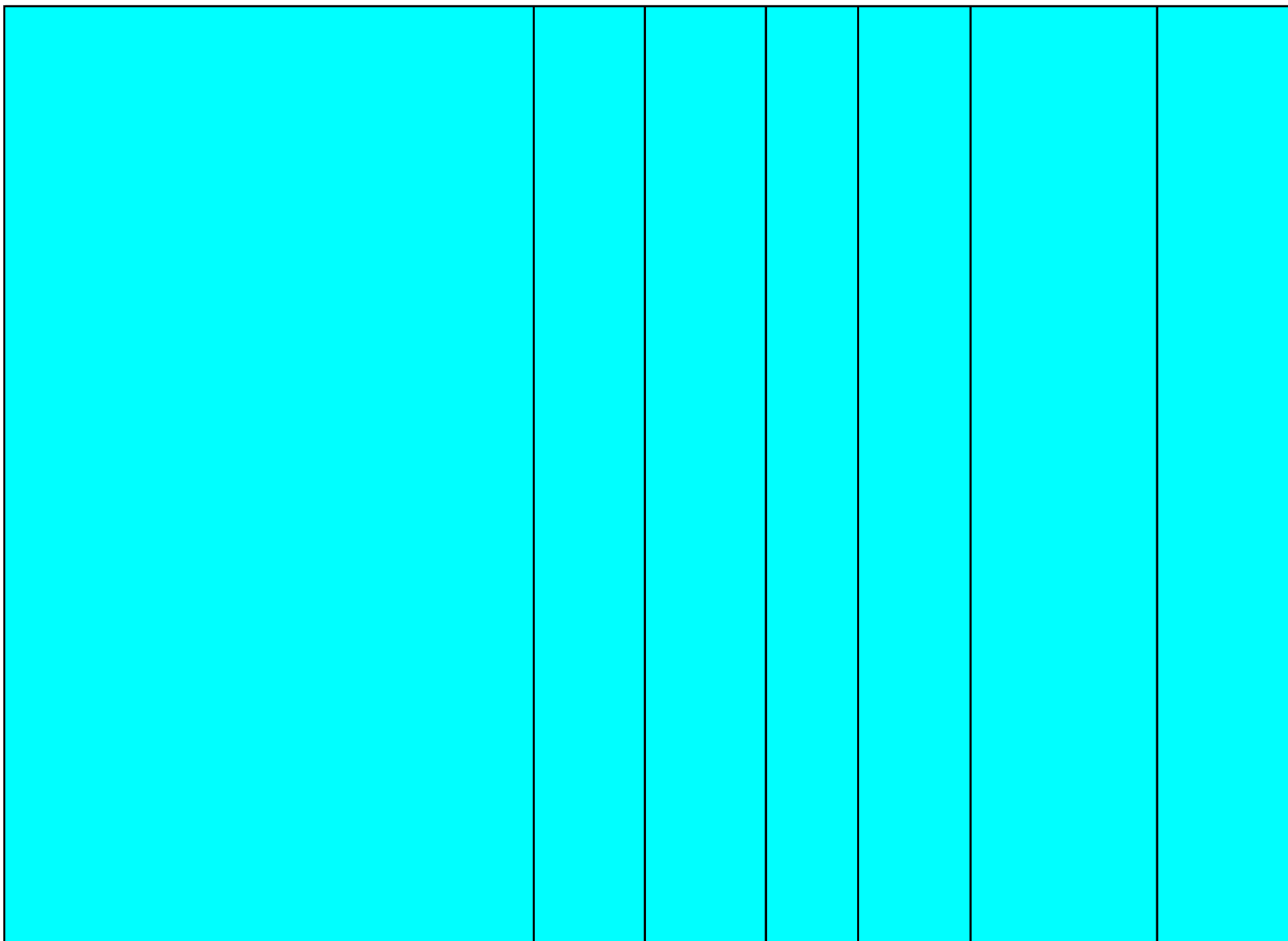
--	--	--	--	--	--	--	--

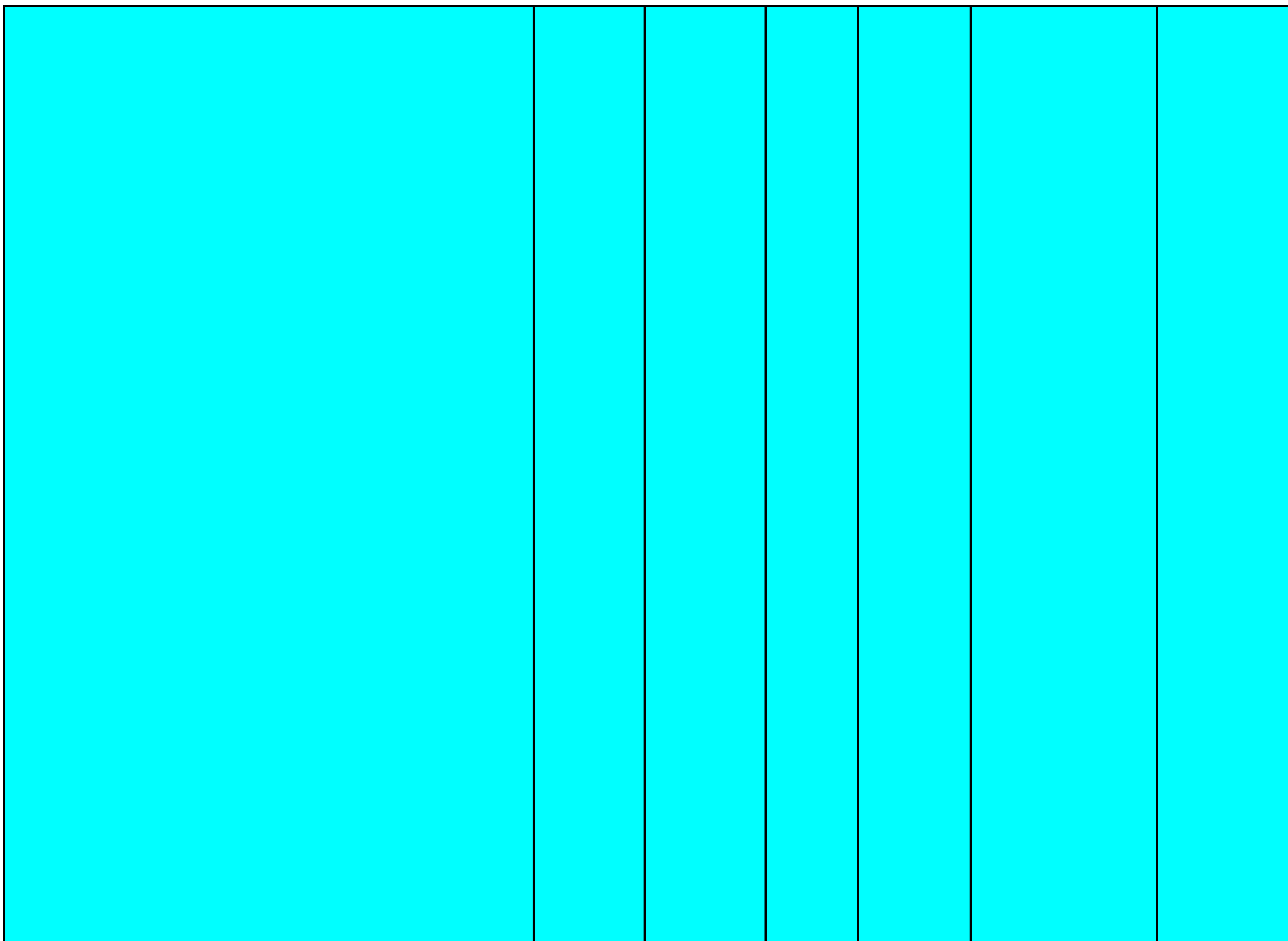
--	--	--	--	--	--	--	--

11/01/2023

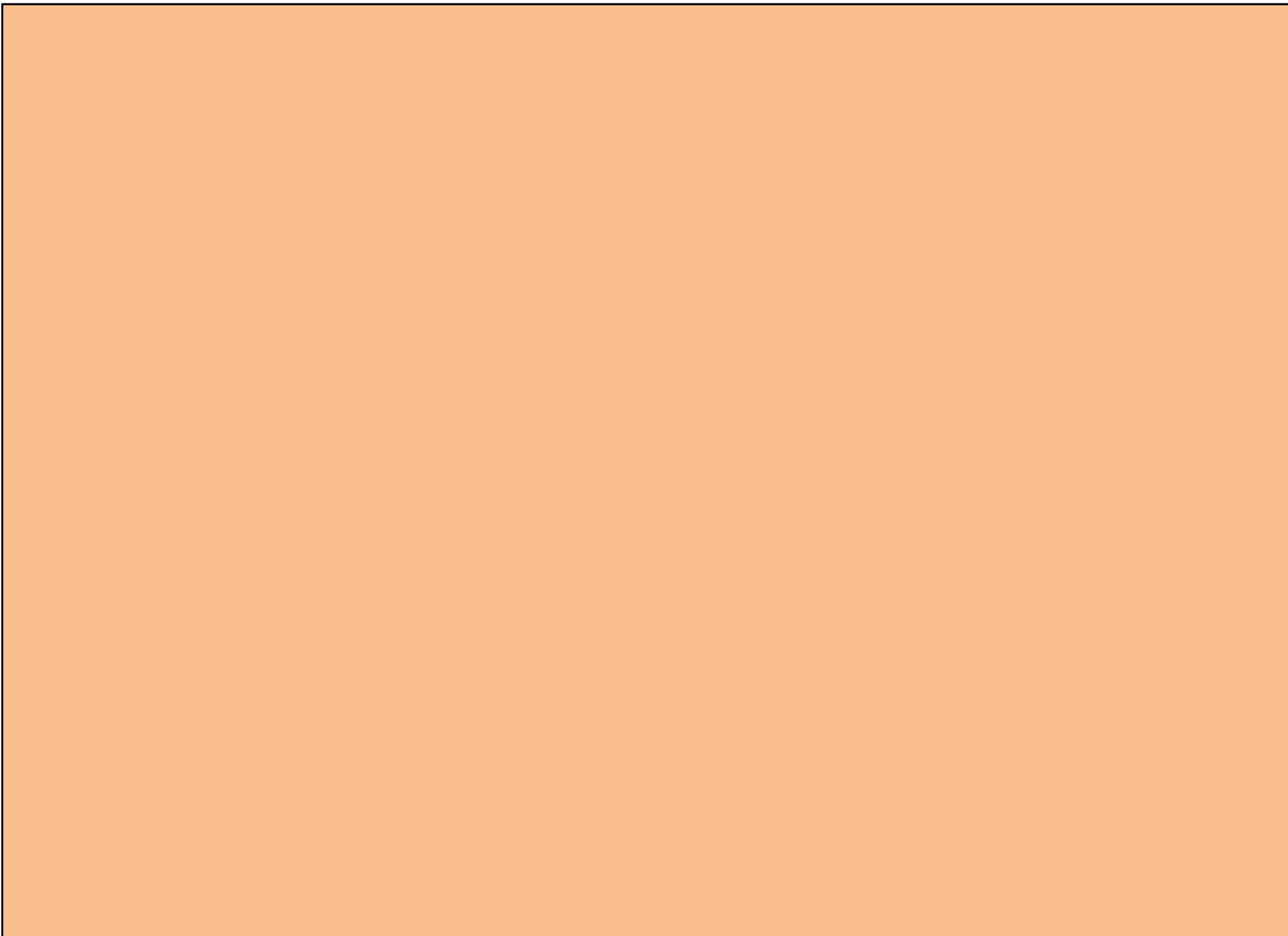
--	--	--	--	--	--	--	--

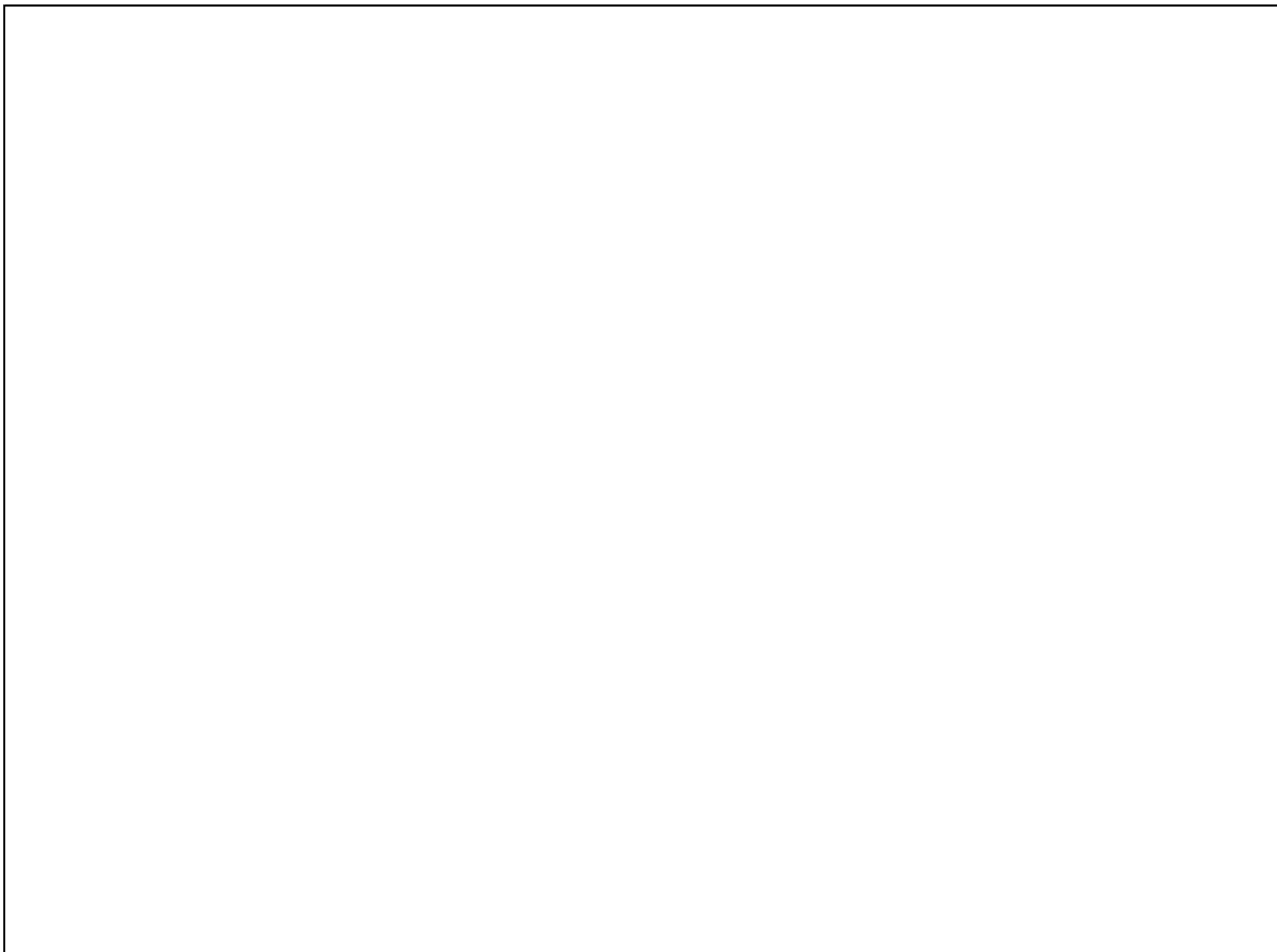
--	--	--	--	--	--	--











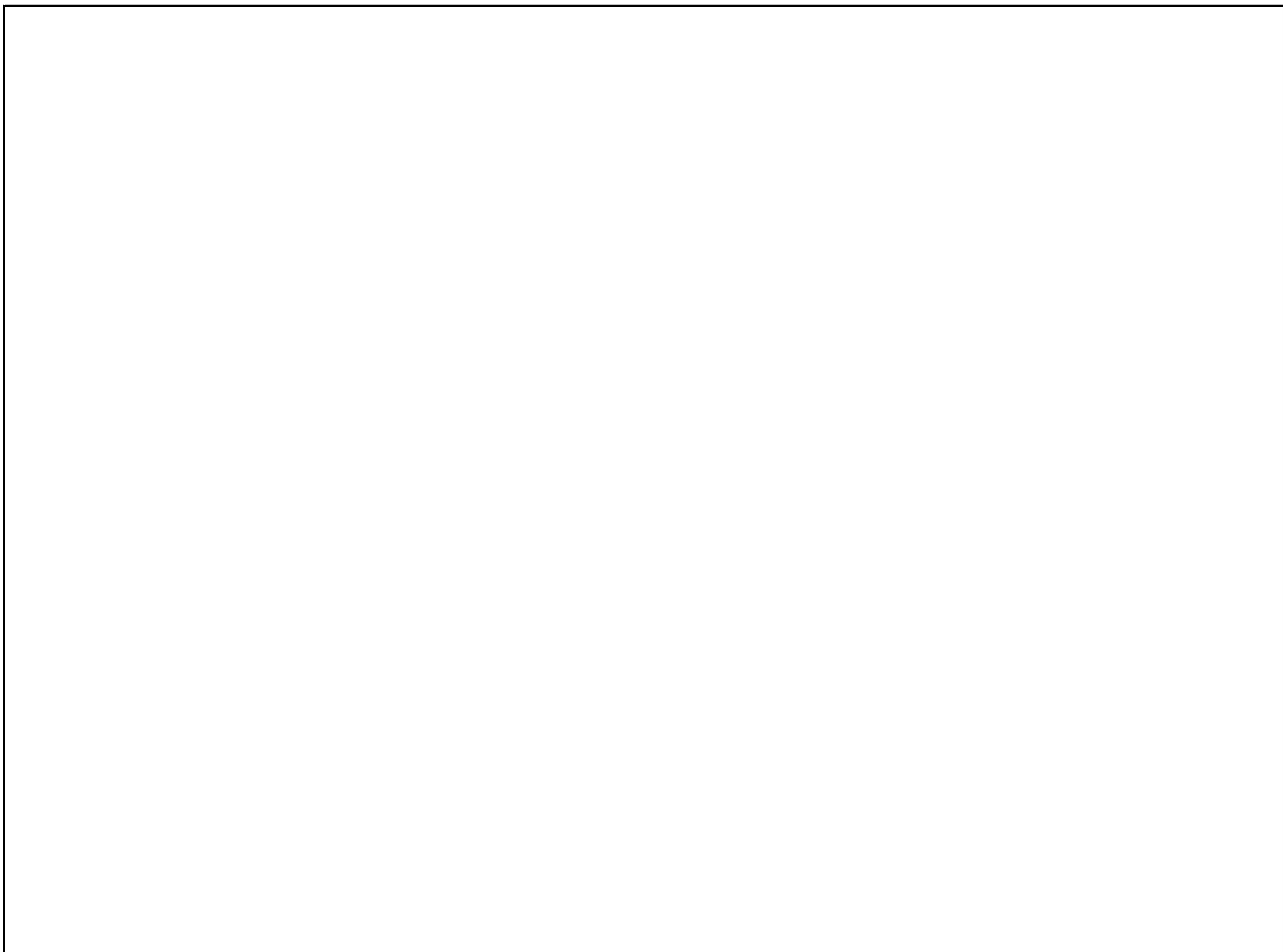
Хлебцы рыбные с маслом (горбуша,молоко 3,2%, яйцо соль йод.,масло раст., масло сл)	75/5	14,01	10,75	5,32	175	1034
Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	150	3,6	4,78	36,4	193	552

--	--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--





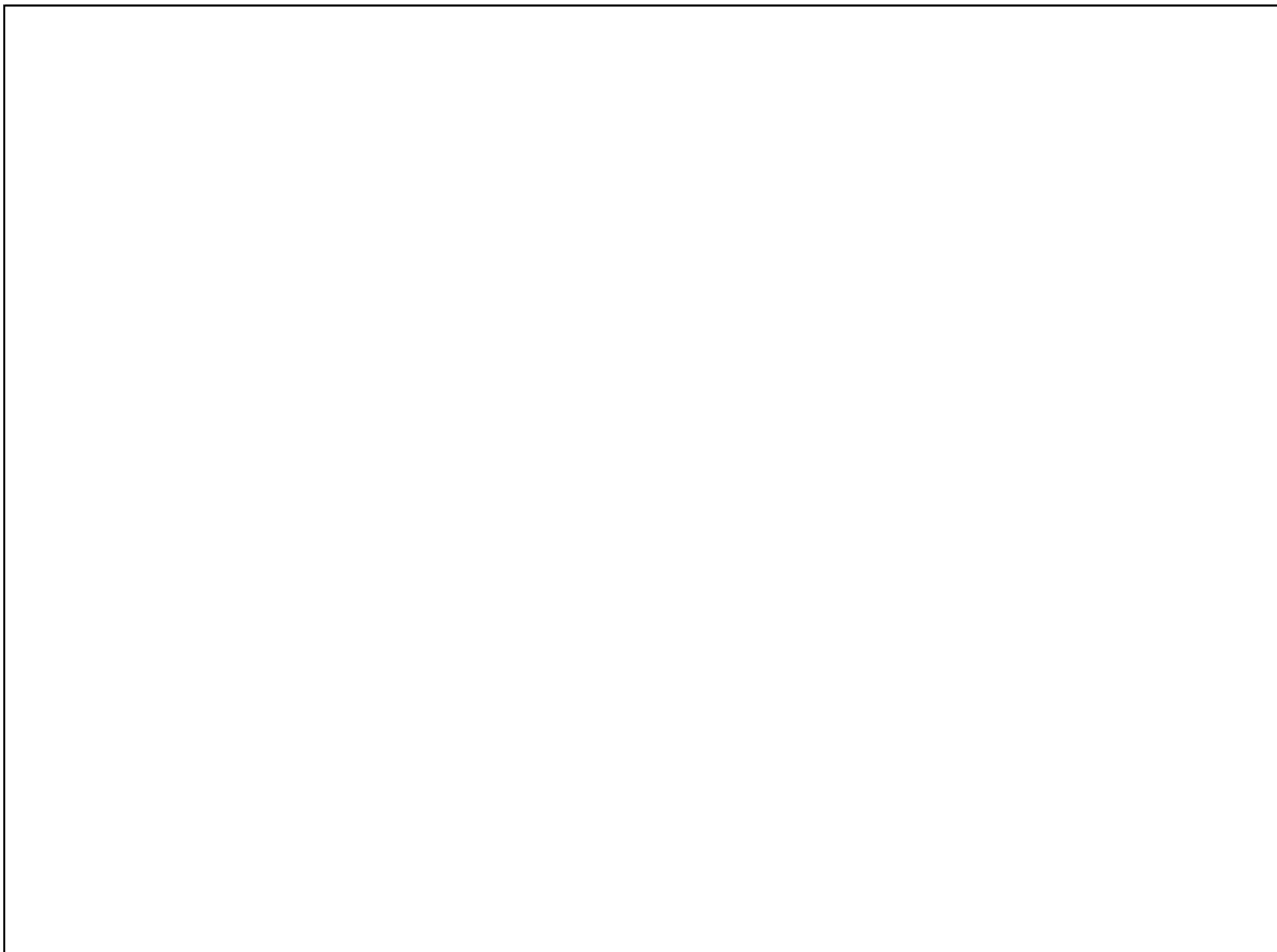
Хлебцы рыбные с маслом (горбуша,молоко 3,2%, яйцо соль йод.,масло раст., масло сл)	80/5	14,94	11,22	5,61	183	1034
Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	180	4,3	5,7	43,7	243	552

--	--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--



Суп картофельный, с фаршем (говядина, картофель, морковь, лук репч., масло подсолн., соль йод.)	20/250	6,57	5,99	18,22	153	698/998
Зразы ленивые из конины с соусом (конина, хлеб, молоко, яйцо, лук репч., масло подсолн., сухари панир., соус красн. осн.) 60/30	90	8,28	10,97	8,35	165	1042
Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	8,2	5,3	35,9	224,6	632
Кисель детский «Витошка» (концентрат киселя, вода)	200	0,75	0	18	75	

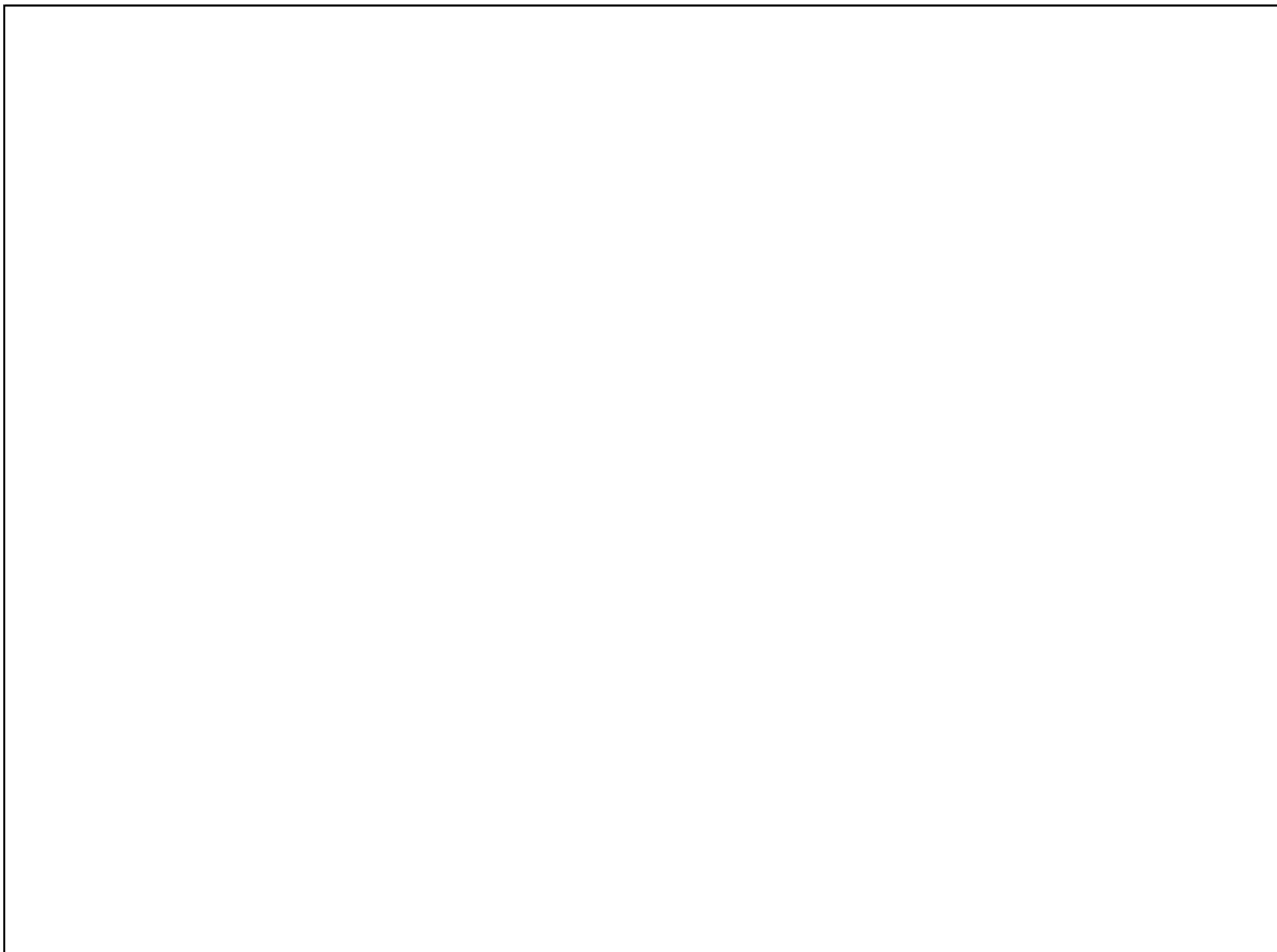
--	--	--	--	--	--	--	--



--	--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--	--



Суп картофельный, с фаршем (говядина, картофель, морковь, лук репч., масло подсолн., соль йод.)	20/250	6,57	5,99	18,22	153	698/998
Зразы ленивые из конины с соусом (конина, хлеб, молоко, яйцо, лук репч., масло подсолн., сухари панир., соус красн. осн.) 90/30	120	12,41	15,92	12,51	243	1042
Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	9,85	6,4	43,09	269	632
Кисель детский «Витошка» (концентрат киселя, вода)	200	0,75	0	18	75	

--	--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--	--

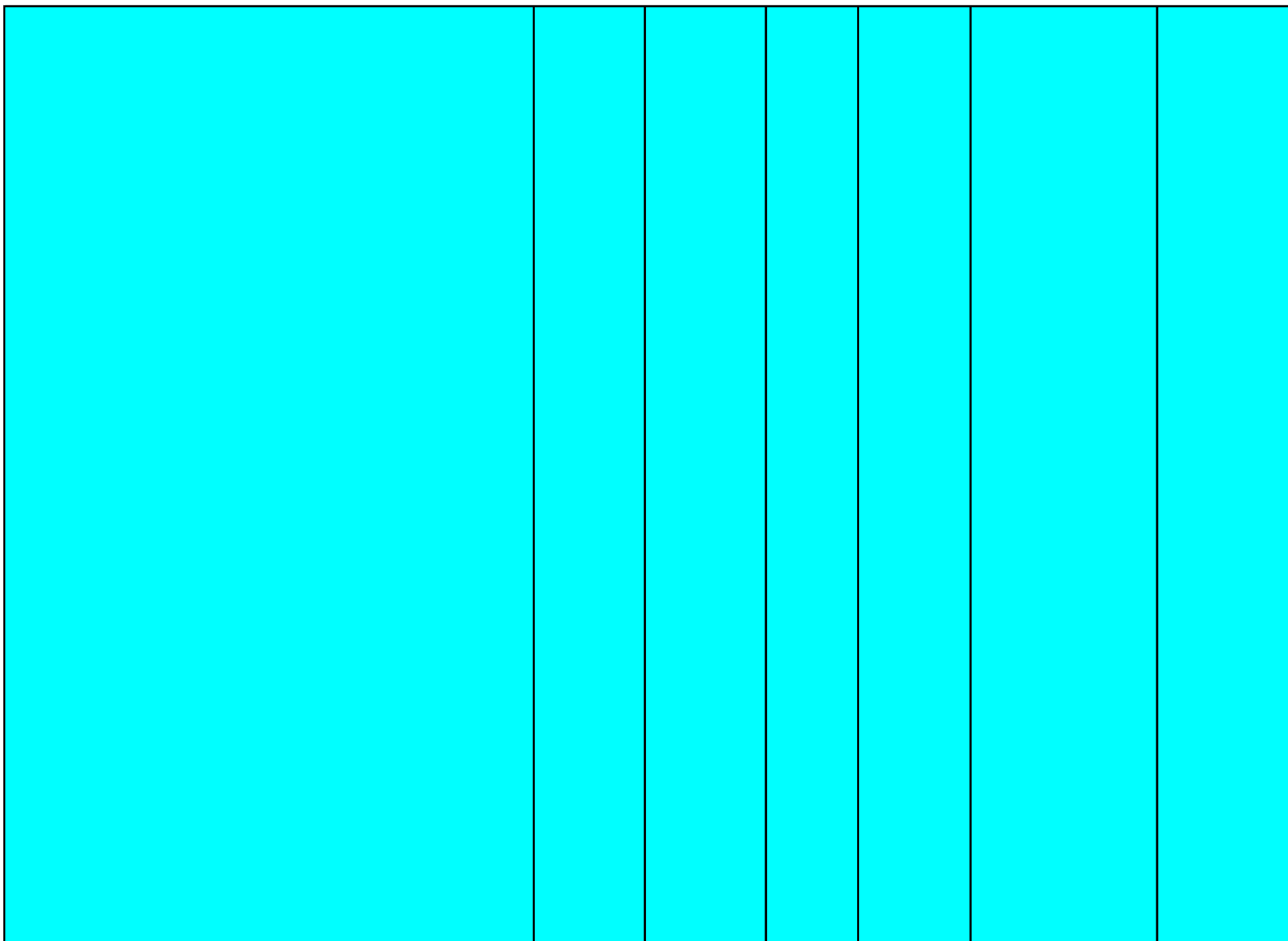


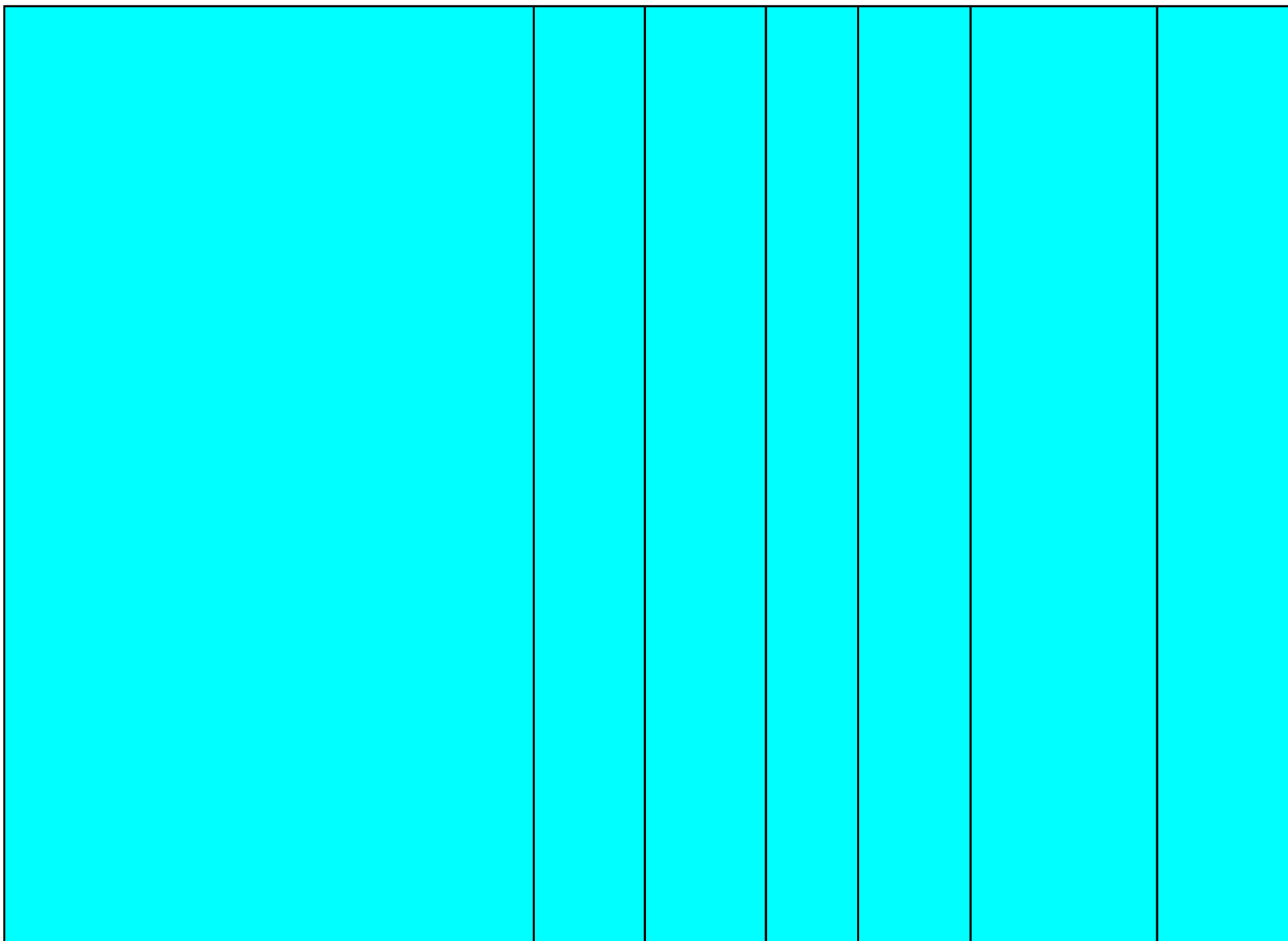
--	--	--	--	--	--	--	--

Пирожки печеные с мясом и рисом (тесто сдоб., мясо гов., лук, крупа рисовая, масло раст.)	75	8,91	8,02	29,36	225	60
--	----	------	------	-------	-----	----

--	--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--





		23,3805	24,221	83,913	608,28	
		26,9687	26,763	101,931	759,336	
		7,204	12,0695	54,389	353,69	
		25,212	40,201	90,303	660,33	
		30,31355556	30,788889	109,6577778	842,0288889	
		7,204	12,0695	54,389	353,69	











































































































































































































































































