

«Согласовано»

Директор



18 апреля 2022 г.

«Утверждаю»

Генеральный директор

МКП «Городской комбинат

Школьного питания»

Шахова А.М.

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

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 4</b>							
<b>День 1</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Завтрак</b>	Биточки рубленые из курицы паровые с соусом белым основным (грудка кур, хлеб, молоко, масло сл, соль, масло раст., соус белый осн.)	85/30	12.29	11.23	7.83	181	744
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир.)	150	5.3	3.93	32.73	187.5	307
	Напиток из облепихи протертой с сахаром (облепиха, протертая с сахаром, сахар-песок)	200	0.26	1.18	19.8	91	904
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1.87	0.25	12.75	62.5	-
	Снежок в п/у	1/180	4.86	4.5	19.44	112	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>621</b>	<b>20.22</b>	<b>17.09</b>	<b>85.55</b>	<b>581</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Завтрак</b>	Биточки рубленые из курицы паровые с соусом белым основным (грудка кур, хлеб, молоко, масло сл, соль, масло раст., соус белый осн.)	85/30	12.29	11.23	7.83	181	744
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир.)	180	6.3	4.7	39.2	225	307
	Напиток из облепихи протертой с сахаром (облепиха, протертая с сахаром, сахар-песок)	200	0.26	1.18	19.8	91	904
	Хлеб пшеничный йодированный	28	2.1	0.28	14.28	70	-

<b>Итого за завтрак:</b>		<b>673</b>	<b>21,53</b>	<b>17,97</b>	<b>95,41</b>	<b>635</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Обед</b>	Закуска порционная (кукуруза консервированная)	65	1,04	0,26	9,29	44	984
	Щи из свежей капусты со сметаной ( картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод, сметана.)	250/10	2,01	6,07	8,66	107	197
	Тефтели рыбные с соусом белым осн (горбуша, хлеб, лук репч., масло раст., молоко, мука пшен., соль йод, соус белый осн) , 70/30	100	10,87	10,45	10,64	197	744
	Картофель отварной (картофель, масло слив., соль йод.)	160	3,05	4,13	23,79	144	313
	Компот из изюма с витамином С (изюм, сахар-песок, лимон .кислота)	200	0,4	0,8	25,5	105	435
	Хлеб пшеничный йодированный	28	2,1	0,28	14,28	70	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>861</b>	<b>20,79</b>	<b>22,23</b>	<b>100,08</b>	<b>706</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 со сметаной ( картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод, сметана.)	250/10	2,01	6,07	8,66	107	197
	Тефтели рыбные с соусом белым осн (горбуша, хлеб, лук репч., масло раст., молоко, мука пшен., соль йод, соус белый осн) , 70/30	100	10,87	10,45	10,64	197	744
	Картофель отварной (картофель, масло слив., соль йод.)	180	3,4	4,6	26,7	172	313
	Компот из изюма с витамином С (изюм, сахар-песок, лимон .кислота)	200	0,4	0,8	25,5	105	435
	Хлеб пшеничный йодированный	36	2,7	0,36	18,36	90	-

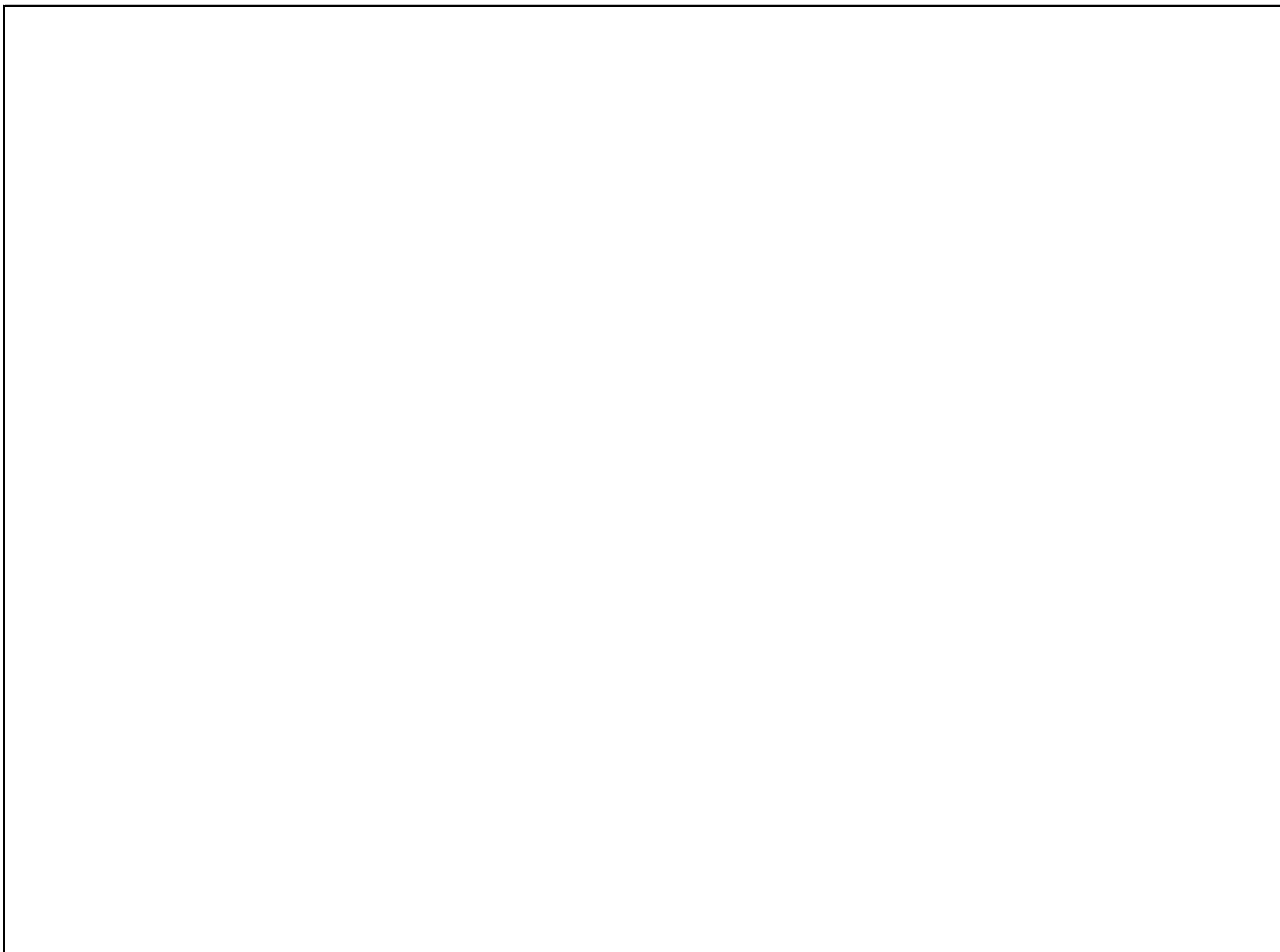
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>896</b>	<b>22,3</b>	<b>22,92</b>	<b>112,08</b>	<b>779</b>	
<b>Полдник</b>	Кокрок Малыш (мука пшен., масло слив., молоко, сахар, яйцо, соль йод, молоко сгущенное вареное)	75	6,8	10,1	40,2	279	696
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,55	1,45	2,17	29	603
<b>Итого за полдник:</b>		<b>295</b>	<b>8,35</b>	<b>11,55</b>	<b>42,37</b>	<b>308</b>	
<b>Итого за день 1. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>49,36</b>	<b>50,87</b>	<b>228</b>	<b>1595</b>	
<b>Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>52,18</b>	<b>52,44</b>	<b>249,86</b>	<b>1722</b>	
<b>День 2</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
	Каша молочная Дружба с маслом (крупа рисовая, крупа пшеничная, молоко сгущенное, соль йод., масло слив.)	160/5	4,77	6,59	38,8	234	1051
	Запеканка из творога с повидлом (творог, крупа манная, сахар-песок, яйцо куриное, масло слив., сухари панир, повидло)	120/20	23,86	8,4	30,96	272	342

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

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

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

<b>Итого за завтрак:</b>	<b>533</b>	<b>32,28</b>	<b>16,72</b>	<b>86,21</b>	<b>605</b>	
--------------------------	------------	--------------	--------------	--------------	------------	--

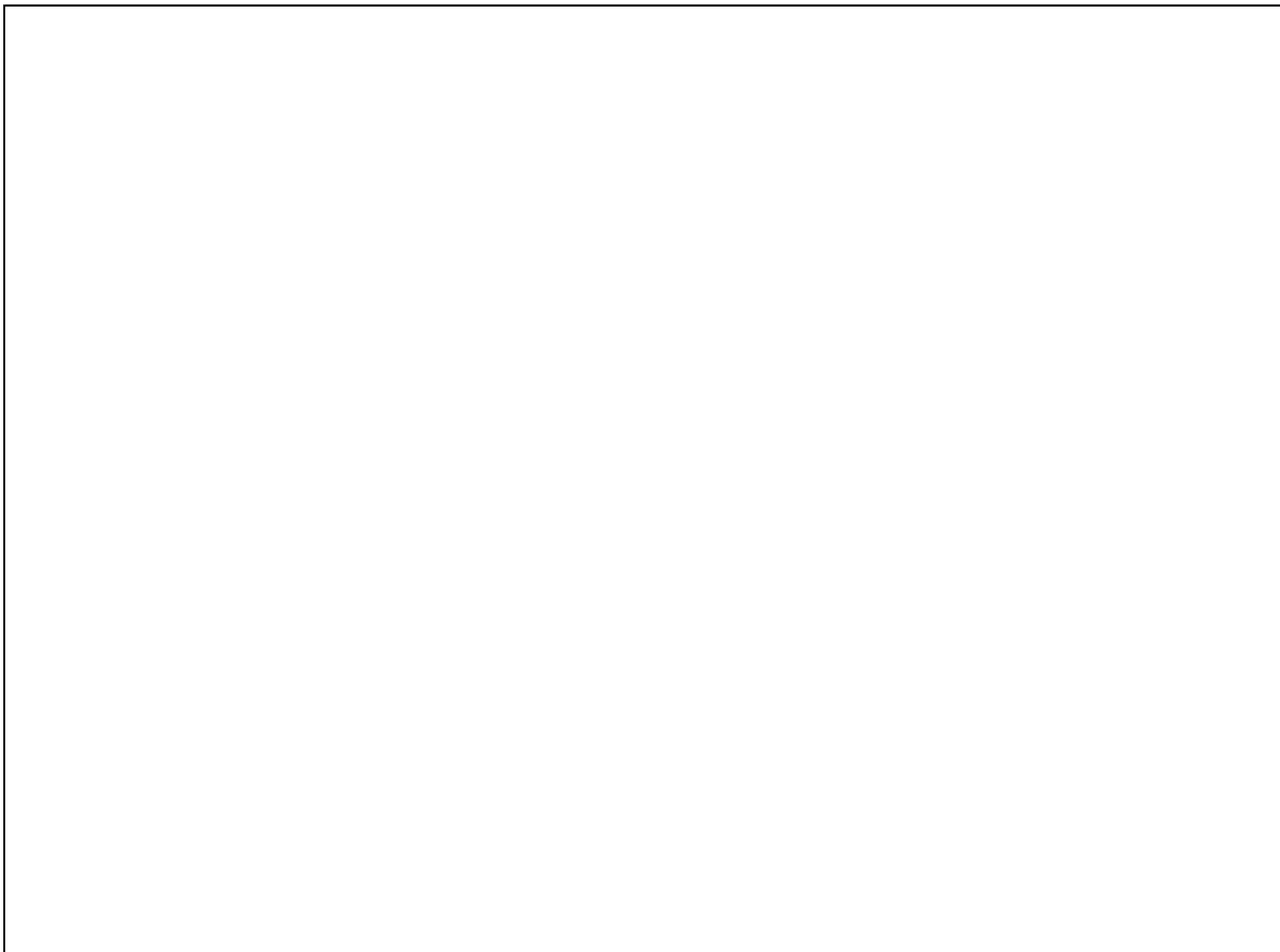




Каша молочная Дружба с маслом (крупа рисовая, крупа пшенная, молоко сгущеное, соль йод., масло слив.)	200/7	5,97	8,78	48,6	297	1051
Запеканка из творога с повидлом (творог, крупа манная, сахар-песок, яйцо куриное, масло слив., сухари панир, повидло)	120/20	23,86	8,4	30,96	272	342

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

	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,875	0,25	12,75	62,5	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>572</b>	<b>32,215</b>	<b>21,16</b>	<b>72,12</b>	<b>660,5</b>	



Закуска порционная (горошек консервированный)	60	2,01	0,13	4,22	26	1007
Суп-лапша домашняя с курицей (грудка куриная, лапша домашняя роллтон, лук репч., морковь, масло раст, соль йодир.)	20/250	7,31	9,51	13,42	168	235
Фрикадельки мясные с соусом кр осн (говядина, свинина. хлеб пшен., молоко, масло раст., лук репч., мука пшен., соль йод., соус красн.осн.) 70/30	100	9,49	17,67	11,35	242	1057
Гарнир Забава (крупа рисовая, крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	180	6,6	5,4	41,5	241	310

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

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

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



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

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

Закуска порционная (горошек консервированный)	100	3,1	0,2	6,5	40	1007
Суп-лапша домашняя с курицей (грудка куриная., лапша домашняя роллтон, лук репч., морковь, масло раст, соль йодир.)	20/250	7,31	9,51	13,42	168	235
Фрикадельки мясные с соусом кр осн (говядина, свинина. хлеб пшен., молоко, масло раст., лук репч., мука пшен., соль йод., соус красн.осн.)	100	9,49	17,67	11,35	242	1057
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

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

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

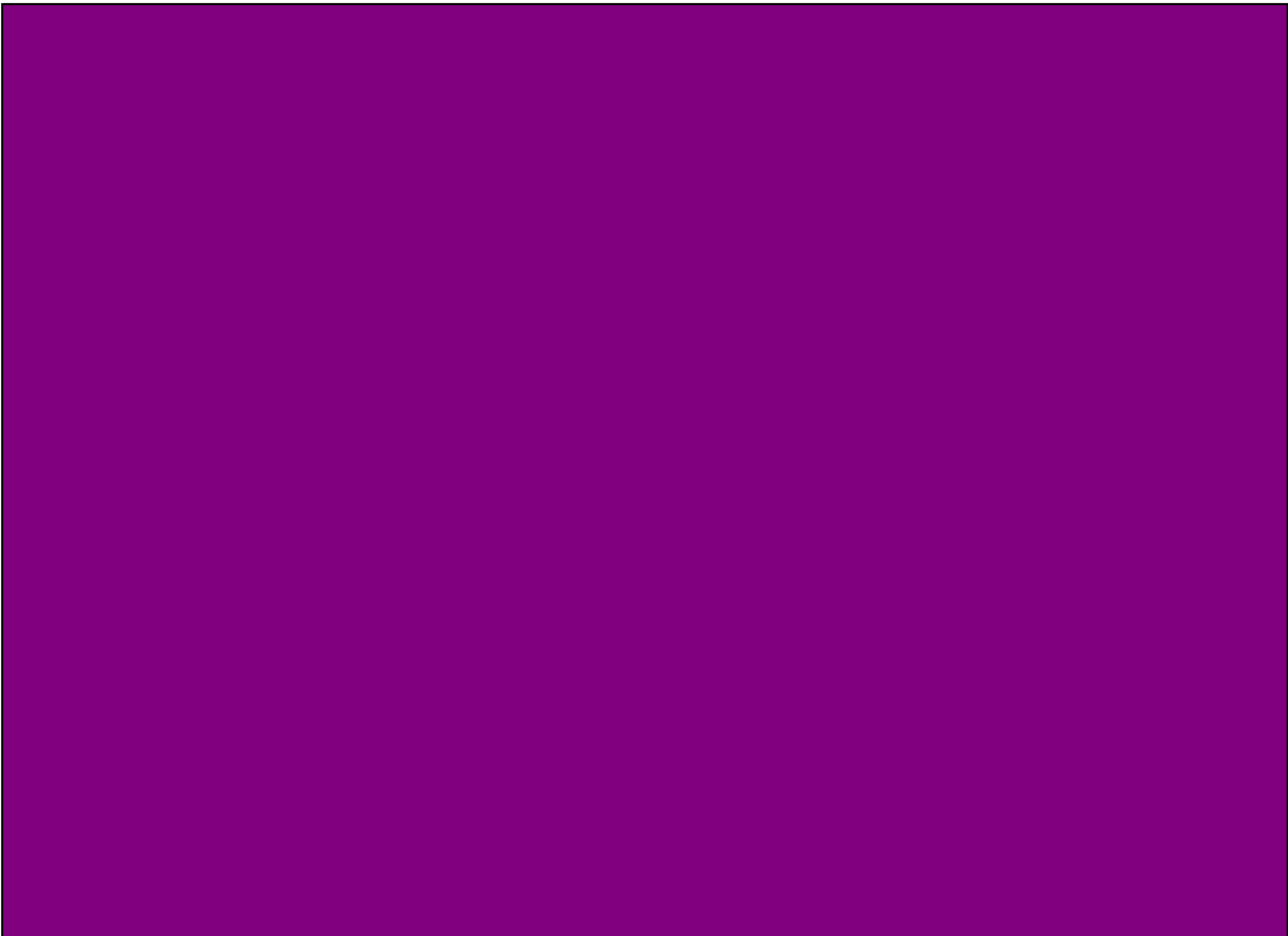
--	--	--	--	--	--	--

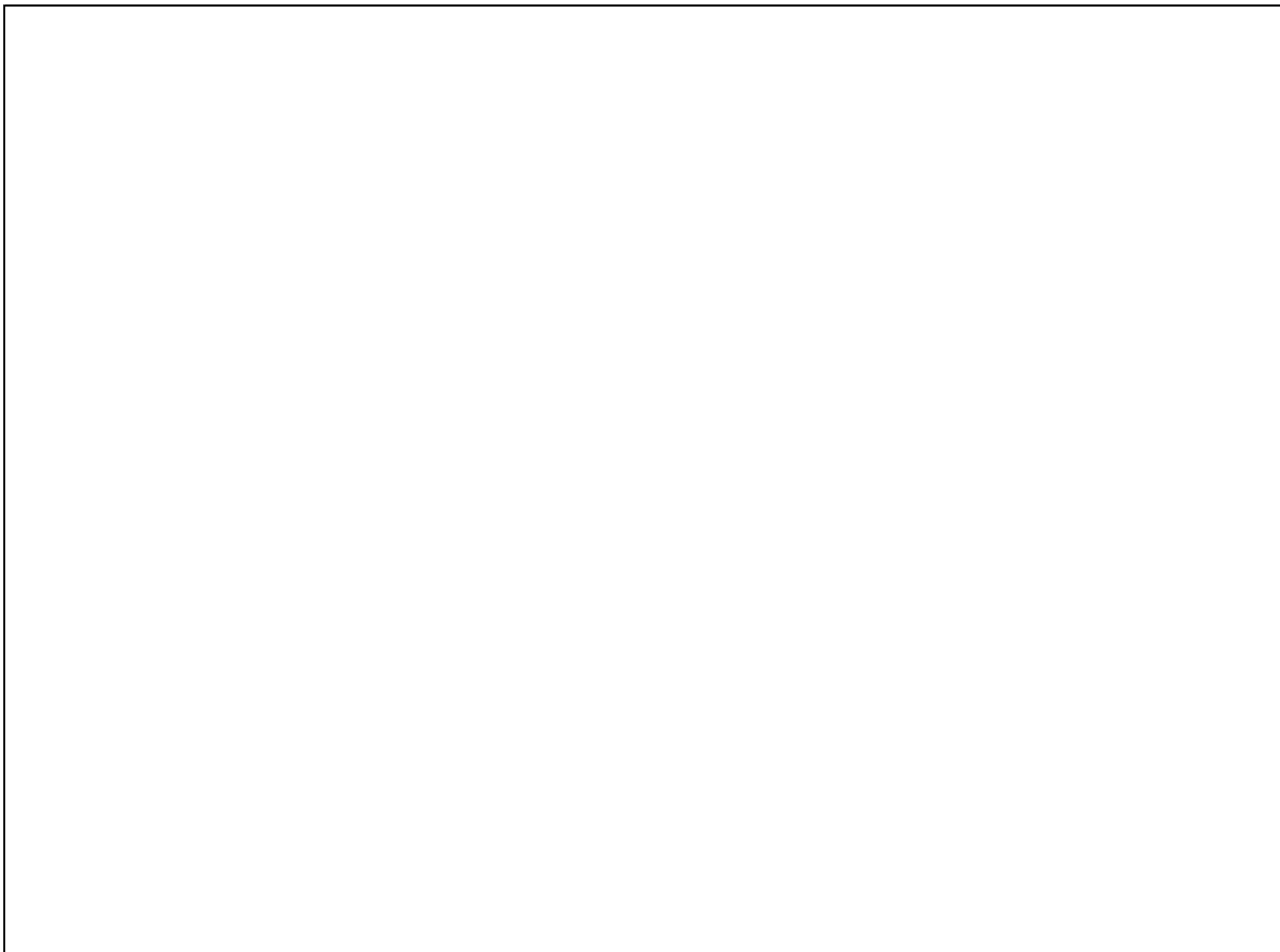
<b>Полдник</b>	Рогалик сладкий повидлом и изюмом (мука, молоко, масло слив., сахар, дрожжи прес., яйцо, повидло, изюм, масло подсолн.)	75	4,69	6,9	39,59	239	710
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	0	0	24	91	-
<b>Итого за полдник:</b>		<b>275</b>	<b>5,6</b>	<b>5,6</b>	<b>69,6</b>	<b>347</b>	

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

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







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

**Завтрак**

Котлета Мечта с маслом (горбуша, свинина, хлеб пш, молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., масло сл)	70/5	11,95	14,55	8,22	211	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

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

<b>Итого за завтрак:</b>	<b>517</b>	<b>18,03</b>	<b>19,38</b>	<b>59,94</b>	<b>487,8</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>						

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

	Котлета Мечта с маслом (горбуша, свинина, хлеб пш, молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., масло сл)	70/5	11,95	14,55	8,22	211	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
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,63	0,35	17,85	87,5	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>550</b>	<b>18,87</b>	<b>20,3</b>	<b>65,48</b>	<b>521,3</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Обед</b>	Суп картофельный с бобовыми, с колбасой п/к (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст.,	15/250	7,26	10,66	17,84	196	157
	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 вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	4,4	4,4	19,5	136	676
	Кисель из концентрата с витамином С (кисель, сахар-песок, вода, аскорб. кислота)	200	0,02	0	29,1	116,7	437
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,875	0,25	12,75	62,5	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39	-
	Яблоко	127	0,62	0,62	15,19	55	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>846</b>	<b>26,595</b>	<b>30,37</b>	<b>105,29</b>	<b>789,2</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
	Суп картофельный с бобовыми, с колбасой п/к (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., колбаса п/к)	15/250	7,26	10,66	17,84	196	157
	Гуляш из индейки (филе индейки, масло слив., лук репч., томат паста, мука пшен., соль йод.) 40/50	110	13,8	17,6	3,59	228	975



Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	5,3	5,3	23,4	163	676
Кисель из концентрата с витамином С (кисель, сахар-песок, вода, аскорб. кислота)	200	0,02	0	29,1	116,7	437
Хлеб пшеничный йодированный	25	1,875	0,25	12,75	62,5	-

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

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

<b>Итого за обед:</b>	<b>950</b>	<b>30,585</b>	<b>34,79</b>	<b>113,38</b>	<b>883,7</b>	
Пирог песочный Домашний (мука ,яйцо, масло слив., сахар-песок, повидло)	80	4,57	11,61	46,9	310	525

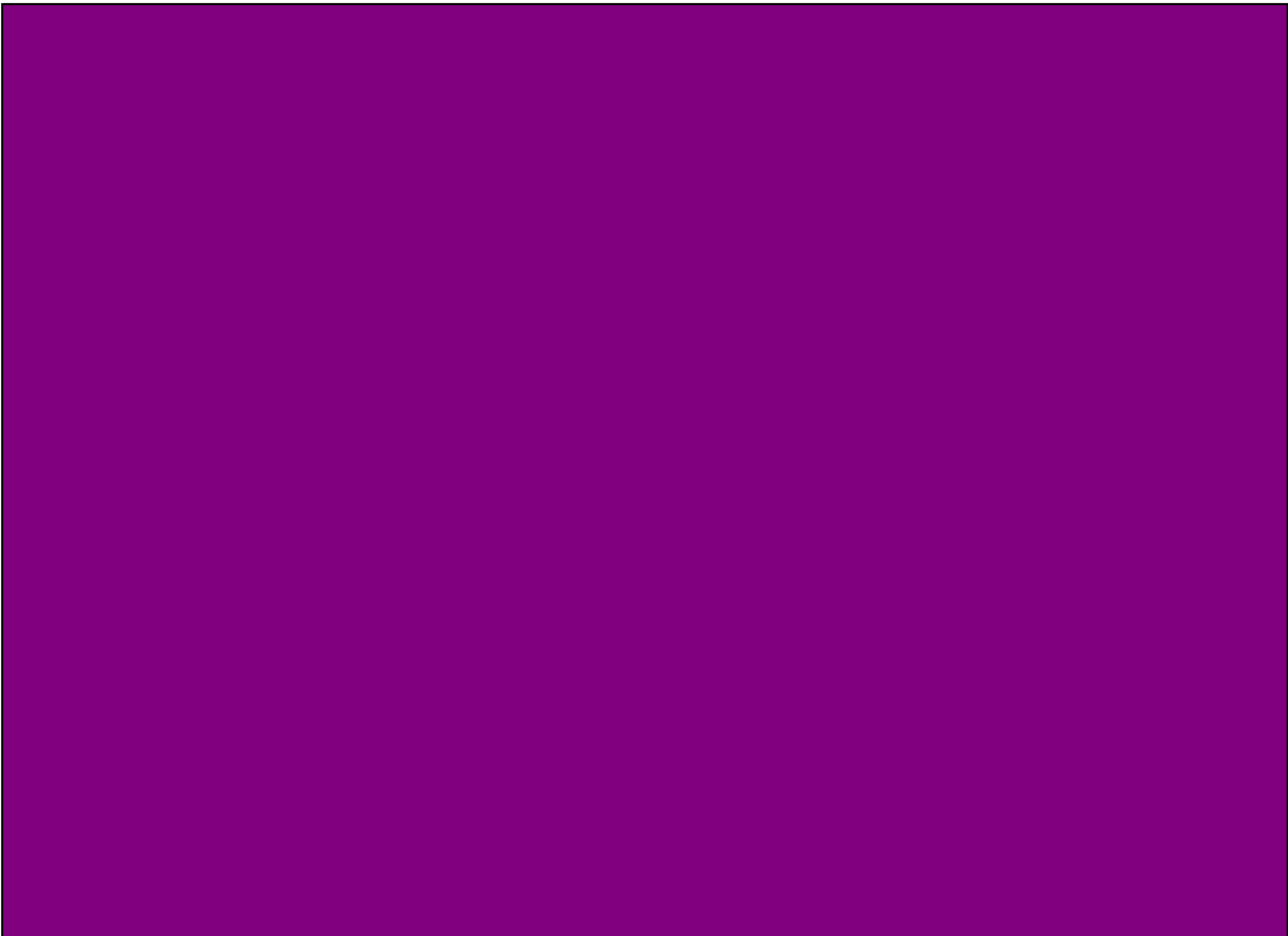
--	--	--	--	--	--	--	--

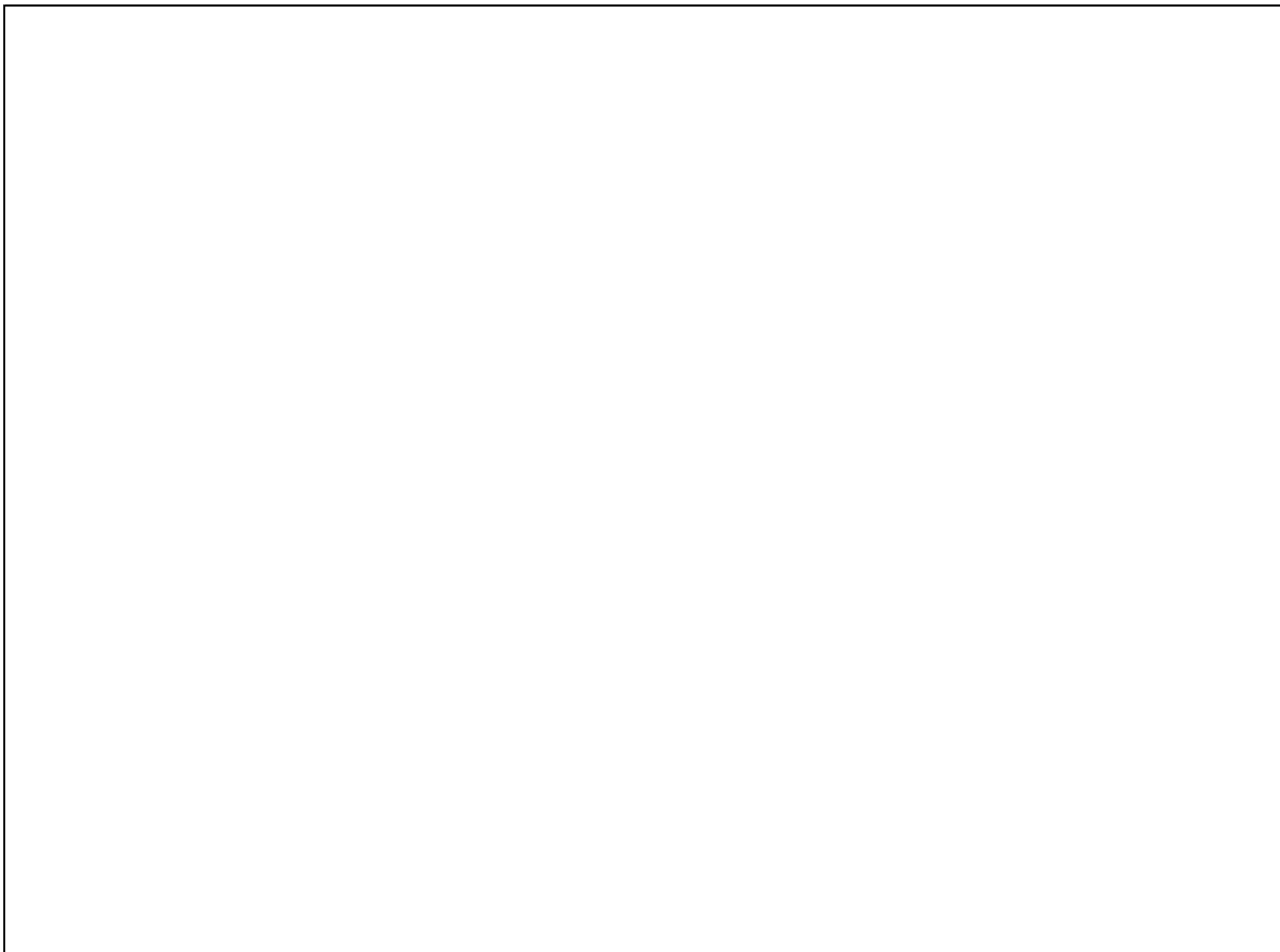
<b>Итого за полдник:</b>	<b>280</b>	<b>10,37</b>	<b>18,01</b>	<b>56,3</b>	<b>430</b>	
--------------------------	------------	--------------	--------------	-------------	------------	--

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

<b>Итого за день 3. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>		<b>48,53</b>	<b>69,27</b>	<b>242,83</b>	<b>1837</b>	
---	--	--------------	--------------	---------------	-------------	--







<b>Завтрак</b>	Яйцо вареное	1 шт.	4,7	4,04	0,25	56,5	776
	Сыр в индивидуальной упаковке	1 шт	5,06	1,87	0,9	56	
	Каша молочная овсяная Геркулес с маслом (крупа геркулесовая, молоко сгущеное, соль йод., масло слив.)	150/2	5,81	10,38	34,14	253	1049
	Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,8	1,6	13,2	75,2	986
	Хлеб пшеничный йодированный	27	1,58	0,21	10,71	52,5	-
	Молоко в п/у	1/200	5,8	6,4	9,4	120	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>647</b>	<b>24,75</b>	<b>24,5</b>	<b>68,6</b>	<b>613,2</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Завтрак</b>	Яйцо вареное	1 шт.	4,7	4,04	0,25	56,5	776
	Сыр в индивидуальной упаковке	1 шт	5,06	1,87	0,9	56	
	Каша молочная овсяная Геркулес с маслом (крупа геркулесовая, молоко сгущеное, соль йод., масло слив.)	180/5	7,73	12,63	45,5	296,7	1049
	Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,8	1,6	13,2	75,2	986
	Хлеб пшеничный йодированный	26	1,58	0,21	10,71	50	-
	Молоко в п/у	1/200	5,8	6,4	9,4	120	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>674</b>	<b>26,67</b>	<b>26,75</b>	<b>79,96</b>	<b>654,4</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
	Рассольник Ленинградский со сметаной ( крупа перловая, картофель, морковь, лук репч., масло подсолн., огурцы солен., соль йод, сметана.)	250/10	2,5	6,57	16,5	135,7	998

Обед	Биточки рубленые из курицы паровые (грудка кур, хлеб, молоко, масло сл, соль, масло раст)	90	13,81	13,35	8,27	208	584
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир)	150	5,25	3,9	32,7	187	307
	Компот из кураги с вит С (курага, сахар, лимон.кислота, аскорбиновая кислота)	200	0,97	0,05	18,36	77	669a
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,87	0,25	12,75	62,5	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39	-
	Яблоко св	124	0,49	0,49	12,15	58	
<b>Итого за обед:</b>		<b>869</b>	<b>26,21</b>	<b>24,85</b>	<b>108,65</b>	<b>767,2</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
	Рассольник Ленинградский со сметаной ( крупа перловая, картофель, морковь, лук репч., масло подсолн., огурцы солен., соль йод, сметана.)	250/10	2,5	6,57	16,5	135,7	998
	Биточки рубленые из курицы паровые (грудка кур, хлеб, молоко, масло сл, соль, масло раст)	100/5	5,39	18,48	9,25	264	584
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир)	180	6,3	4,7	39,2	225	307
	Компот из кураги с вит С (курага, сахар, лимон.кислота, аскорбиновая кислота)	200	0,97	0,05	18,36	77	669a
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,87	0,25	12,75	62,5	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5	-

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

Итого за обед:	949	19,29	30,96	121,05	885,7	
----------------	-----	-------	-------	--------	-------	--

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

<b>Полдник</b>	Булочка Гребешок с повидлом (мука, сахар-песок, дрожжи, молоко т/п, яйцо, сахар-песок, повидло)	75	4,9	5,8	43,8	247,4	332
	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>61,445</b>	<b>69,95</b>	<b>214,39</b>	<b>1740,4</b>	
<b>Итого за день 4. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>58,509</b>	<b>79,722</b>	<b>224,36</b>	<b>1864,8</b>	
<b>День 5</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
	Закуска порционная (горошек консервированный)	30	0,93	0,06	1,95	12	1007
	Сосиски отварные с маслом	80/3	8,84	22,74	0,385	241	636
	Перловка с овощами (крупа перловая, морковь, лук репч., масло растит., томат.паста, масло слив., соль йодир.)	150	4,37	15,07	19,14	169	309
	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	200	0,382	0,138	15,48	64	667a



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

<b>Итого за завтрак:</b>	<b>506</b>	<b>17,752</b>	<b>38,438</b>	<b>58,885</b>	<b>593,5</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>						
Закуска порционная (горошек консервированный)	85/30	12,29	11,23	7,83	181	744

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

Перловка с овощами (крупа перловая, морковь, лук репч., масло растит., томат.паста, масло слив., соль йодир.)	200	0,26	1,18	19,8	91	904
Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	28	2,1	0,28	14,28	70	-
Хлеб пшеничный йодированный	150	0,58	0,58	14,3	68	-
<b>Итого за завтрак</b>	<b>673</b>	<b>21,53</b>	<b>17,97</b>	<b>95,41</b>	<b>635</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>						

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

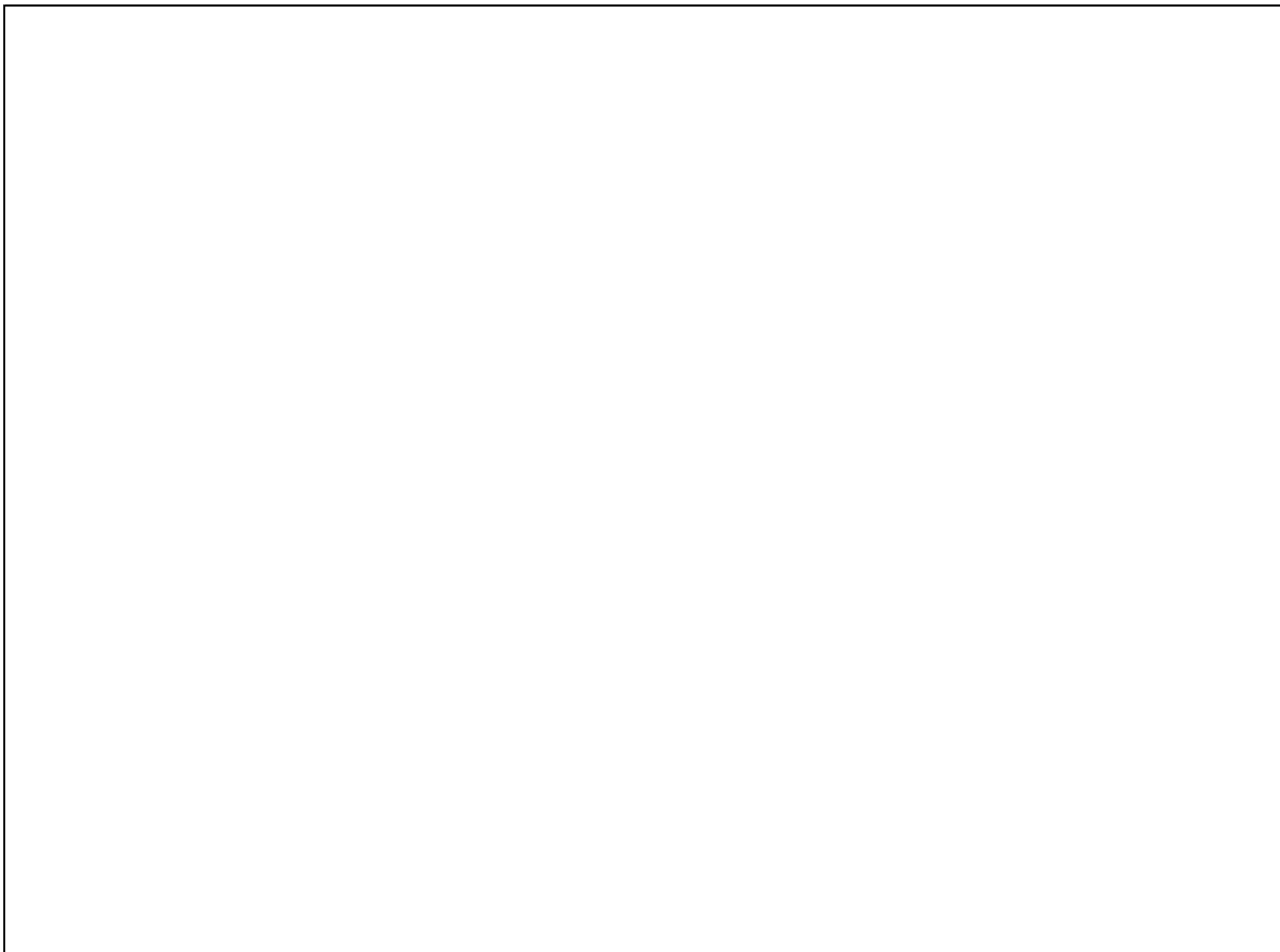
Солянка по-домашнему (говядина, сосиски, колбаса копченая, картофель, огурцы соленые, томат паста, лук репч., соль йод.)	80/8	8,86	24,92	0,42	281	636
Плов из индейки (филе индейки, крупа рисовая, морковь, лук репч., томат, масло подсолн., соль йодир)	170	6,01	4,45	37,09	212	307

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

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



	Хлеб ржаной	<b>504</b>	<b>19,712</b>	<b>37,968</b>	<b>70,91</b>	<b>646</b>	
<b>Итого за обед:</b>		<b>834</b>	<b>23,78</b>	<b>25,83</b>	<b>80,23</b>	<b>679,6</b>	



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

Обед

Солянка по-домашнему (говядина, сосиски, колбаса копченая, картофель, огурцы соленые, томат паста, лук репч., соль йод.)	15/250	3,74	6,44	9,69	123	145
Плов из индейки (филе индейки, крупа рисовая, морковь, лук репч., томат, масло подсолн., соль йодир)	50/175	17,25	20,76	39,84	456,2	
Чай с лимоном (чай, лимон, сахар-песок)	200/4	0,22	0,05	9,22	38	432
Хлеб пшеничный йодированный	41	3,08	0,41	20,91	102,5	-

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

<b>Итого за обед:</b>	<b>860</b>	<b>26,64</b>	<b>28,06</b>	<b>91,46</b>	<b>780,2</b>	

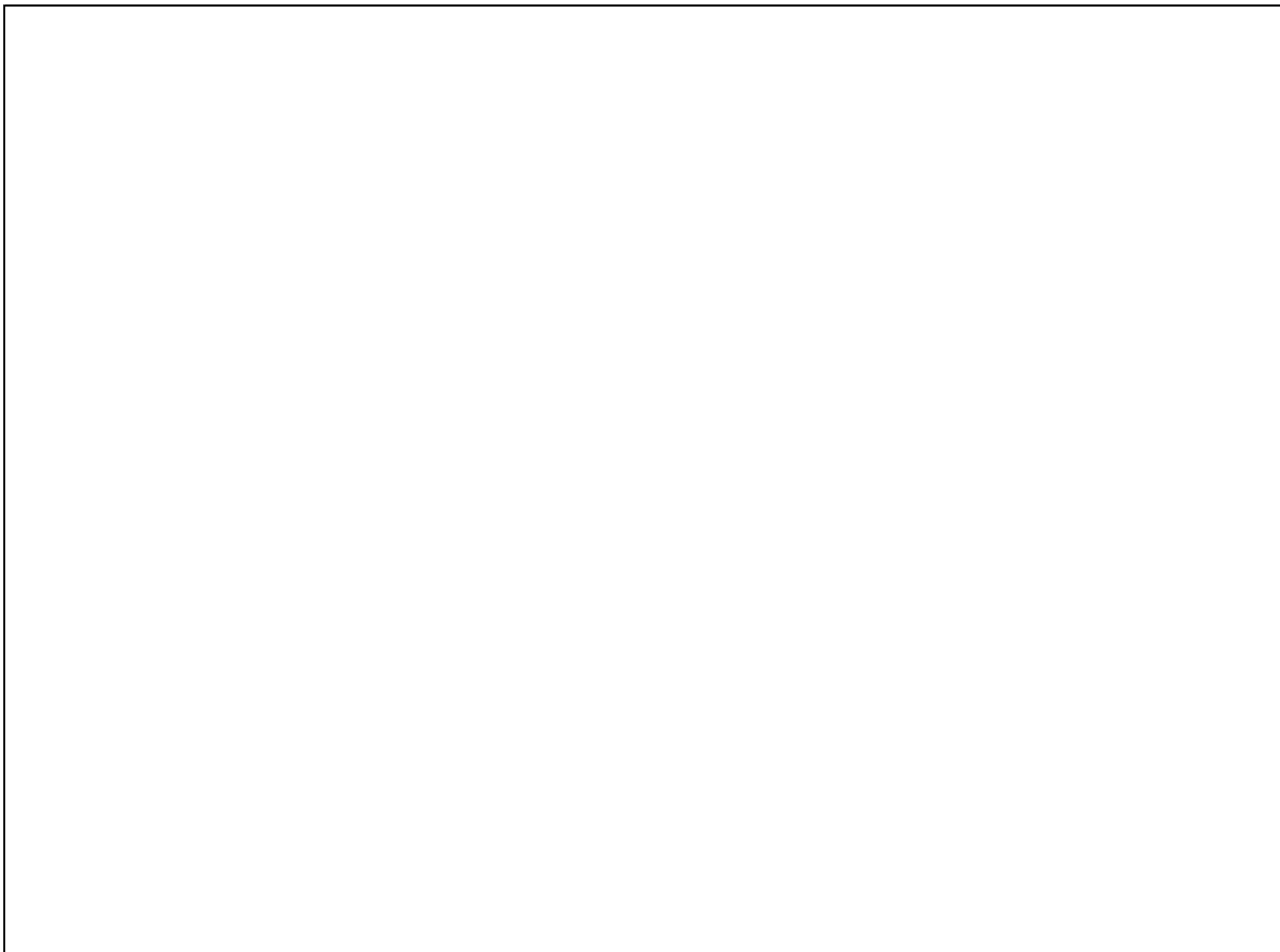
--	--	--	--	--	--	--	--	--

1101/1111

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



Итого за полдник:	300	7,05	10,45	62,17	369	
Итого за день 5. Возрастная категория: 7-11 лет		24,802	48,888	121,055	962,5	
Итого за день 5. Возрастная категория: 12 лет и старше		51,514	68,362	224,11	1792,3	
Неделя1						
День 6						



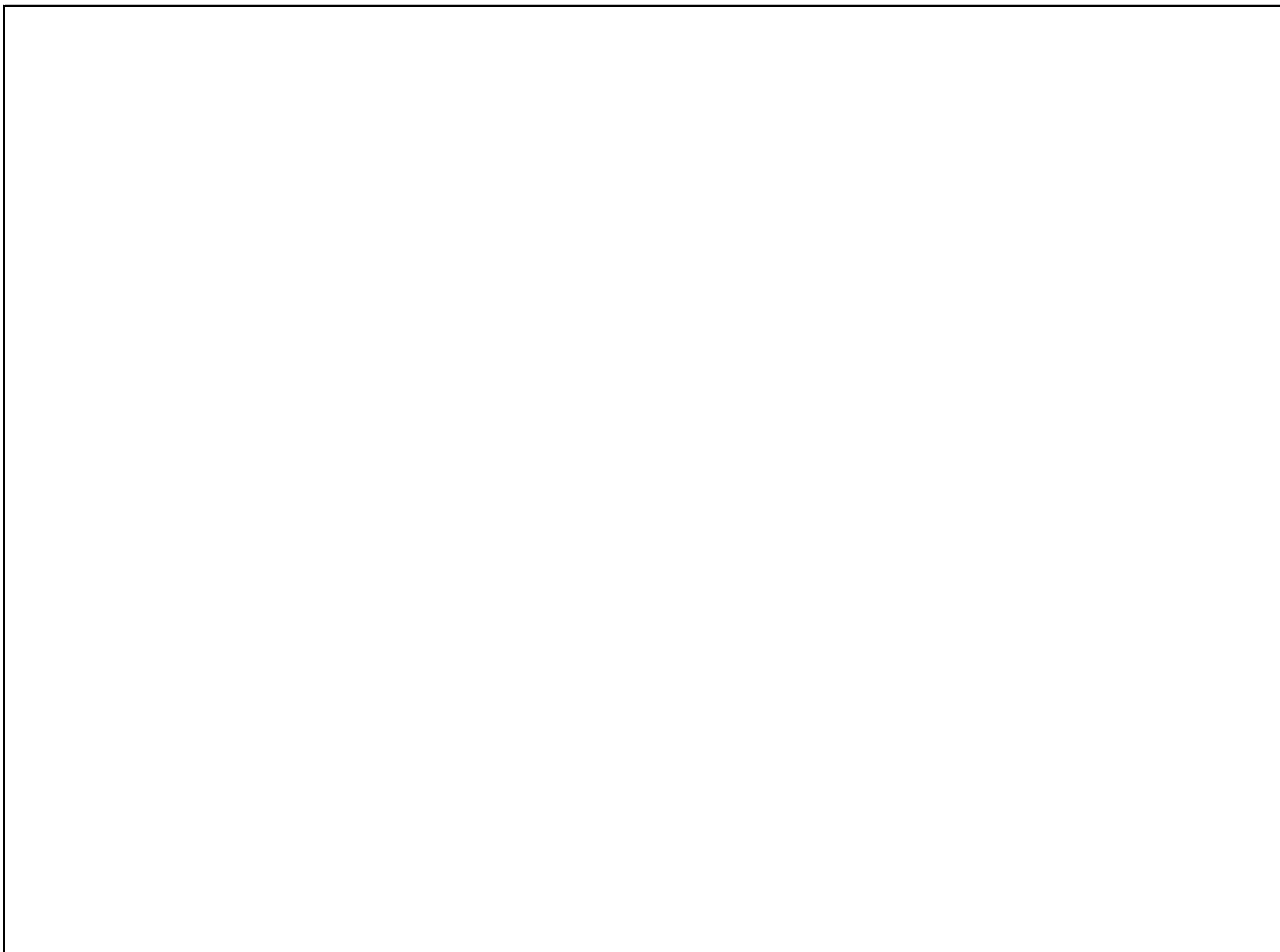
--	--	--	--	--	--	--	--	--

Бутерброд с сыром (сыр Российский, хлеб пш)	44105	3,82	3,15	10,2	86,4	868
Каша молочная ячневая с маслом (крупа ячневая, молоко сгущ, соль йод., масло слив.)	150/5	5	5,1	34,1	202,1	1049

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

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

<b>Итого за завтрак:</b>		<b>625</b>	<b>21,13</b>	<b>20,36</b>	<b>67,15</b>	<b>540</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
	Яйцо вареное	1 шт.	4,7	4,04	0,25	56,5	776
<b>Завтрак</b>	Бутерброд с сыром (сыр Российский, хлеб пш)	15/31	5,81	4,74	15,81	132,1	868
	Каша молочная ячневая с маслом (крупя ячневая, молоко сгущ, соль йод., масло слив.)	150/5	5	5,1	34,1	202,1	1049
	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>641</b>	<b>23,12</b>	<b>21,95</b>	<b>72,76</b>	<b>585,7</b>	





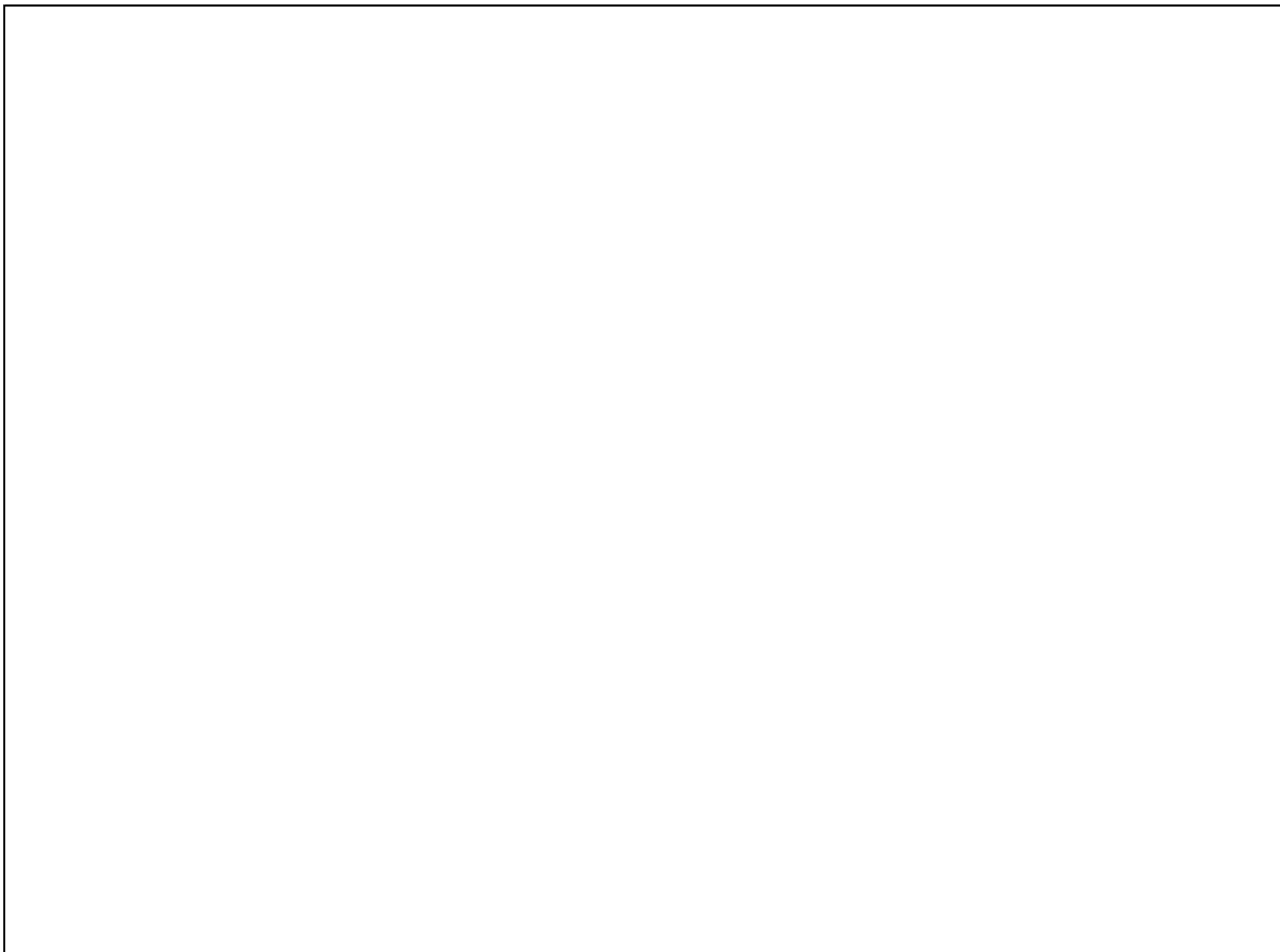
Борщ из свежей капусты с картофелем, со сметаной ( картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод, сметана.)	250/15	2,16	6,06	13,15	126	165
Биточки мясные с соусом красным основным (говядина, свинина, хлеб, сухари паниров., соль йодир., масло подсолн., соус красн.осн)	60/30	8,51	14,06	10,3	201	1055
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

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

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

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

<b>Итого за обед:</b>	<b>880</b>	<b>17,9</b>	<b>25,61</b>	<b>101,07</b>	<b>720,6</b>	
-----------------------	------------	-------------	--------------	---------------	--------------	--



Борщ из свежей капусты с картофелем, со сметаной ( картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод, сметана.)	250/15	2,16	6,06	13,15	126	165
Биточки мясные с соусом красным основным (говядина, свинина, хлеб, сухари паниров., соль йодир., масло подсолн., соус красн.осн)	100	8,51	14,06	10,3	201	1055
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

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



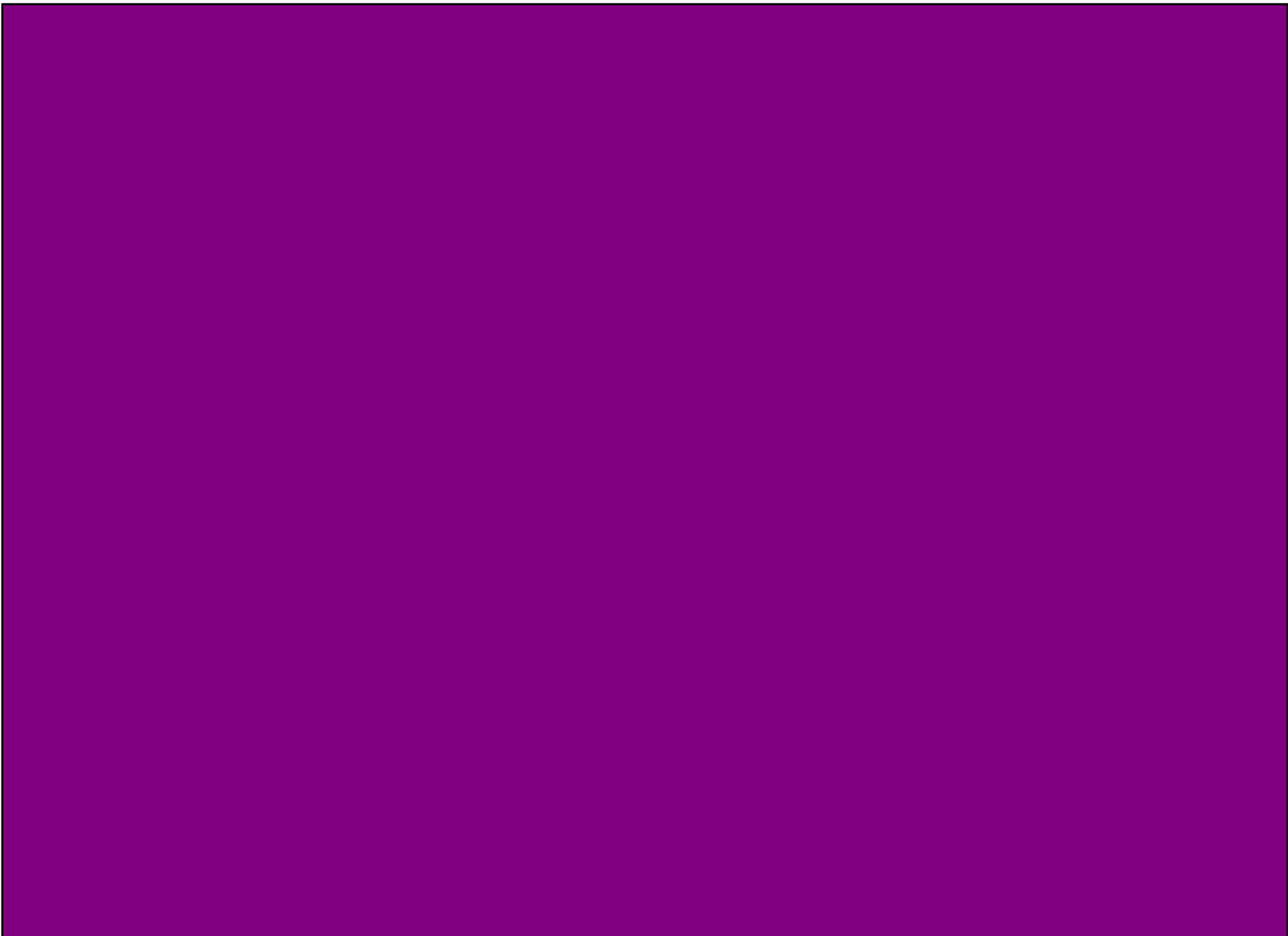
--	--	--	--	--	--	--	--

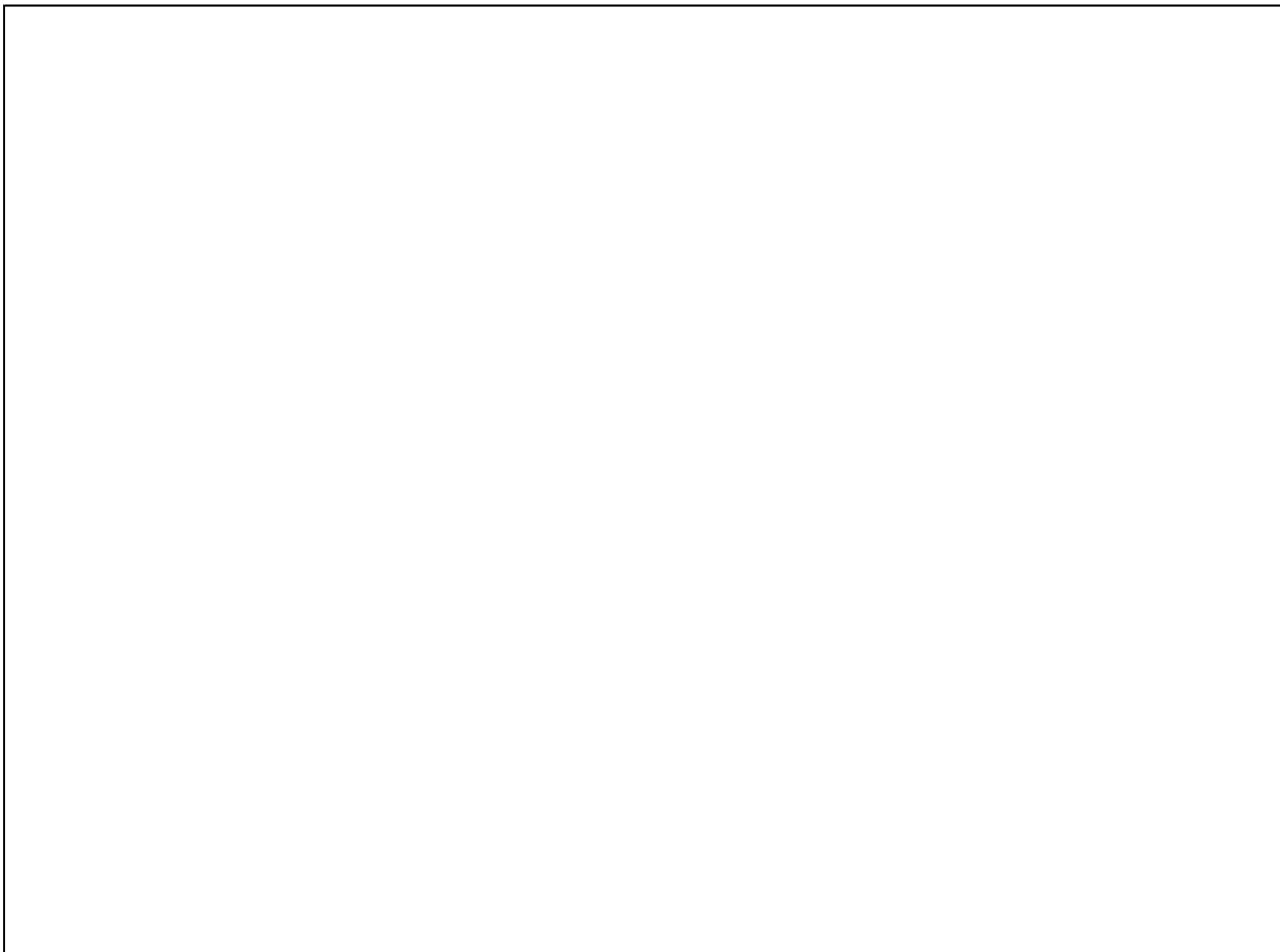
--	--	--	--	--	--	--	--

<b>Итого за обед:</b>		<b>956</b>	<b>18,65</b>	<b>26,64</b>	<b>108,61</b>	<b>763,52</b>	
<b>Полдник</b>	Булочка Настена (мука пшен., сахар-песок, яйца, дрожжи, масло сл., повидло)	75	5,1	5,4	41,7	237	338
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	0	0	24	91	-
<b>Итого за полдник:</b>		<b>275</b>	<b>5,1</b>	<b>5,4</b>	<b>65,7</b>	<b>328</b>	

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

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





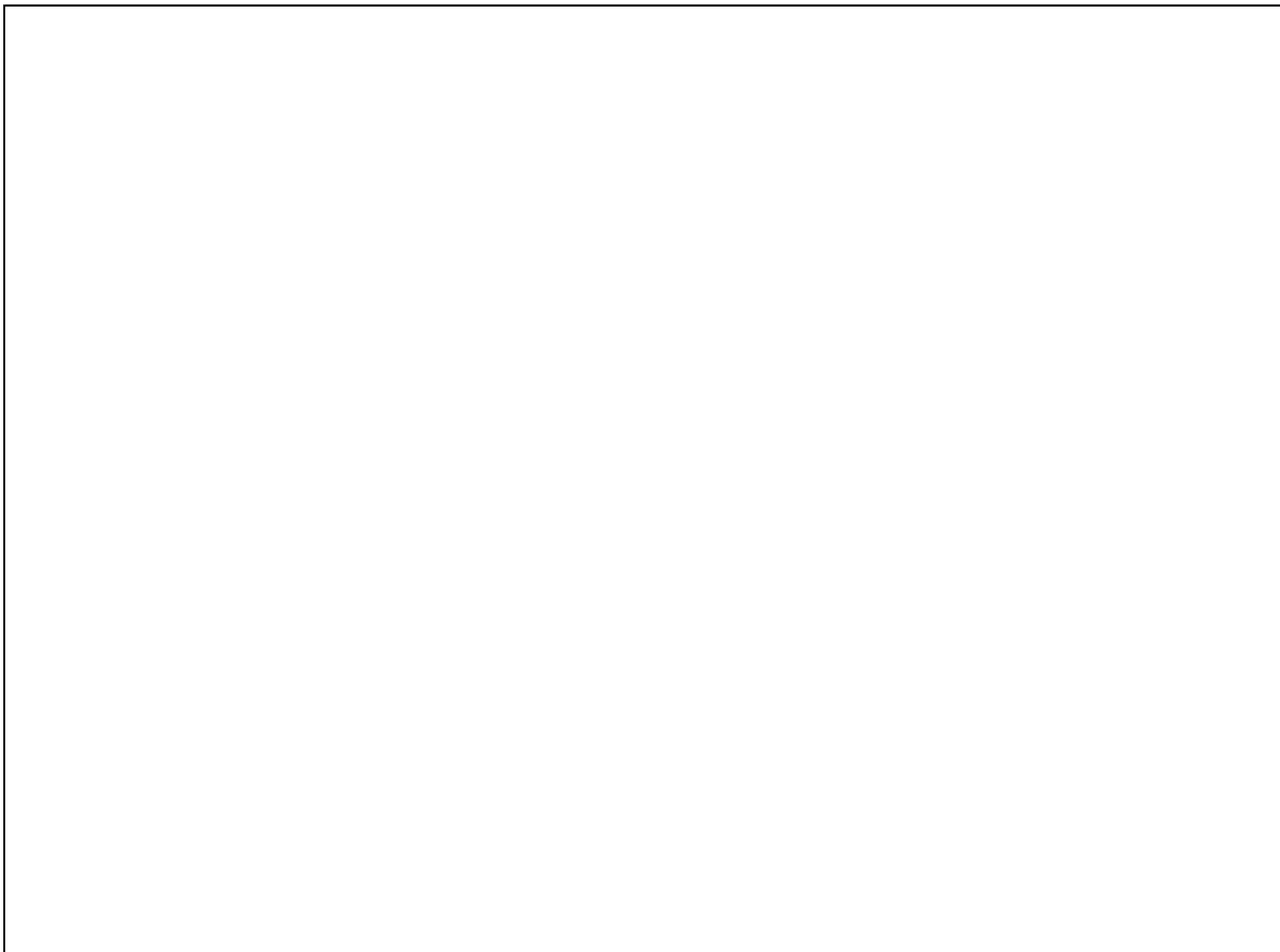
<b>Завтрак</b>	Фрикадельки из индейки с маслом (филе индейки, хлеб пшен., молоко, соль йод., масло слив.)	75/5	11,53	15,33	6,98	212	978
	Макаронные изделия отварные (макаронные изд., масло слив., соль йод.)	150	5,3	3,9	32,7	187,5	307
	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	200	0,38	0,13	18,2	75,6	667
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,87	0,25	12,75	62,5	-
	Яблоко	140	0,56	0,56	13,72	65,8	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>595</b>	<b>19,64</b>	<b>20,17</b>	<b>84,35</b>	<b>603,4</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
	Фрикадельки из индейки с маслом (филе индейки, хлеб пшен., молоко, соль йод., масло слив.)	75/5	11,53	15,33	6,98	212	978
	Макаронные изделия отварные (макаронные изд., масло слив., соль йод.)	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



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

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

<b>Итого за завтрак:</b>	<b>645</b>	<b>23,78</b>	<b>21,05</b>	<b>92,81</b>	<b>650,3</b>	
--------------------------	------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--



Закуска порционная (огурцы свежие)	60	0,42	0,06	1,14	6,6	982
Солянка по-домашнему (говядина, колбаса вар, колбаса копченая, картофель, огурцы соленые, томат паста, лук репч., соль йод.)	25/250	5,86	9,25	7,71	137,6	145
Сеченики Посольские с соусом белым осн (горбуша, хлеб пш., лук репч., молоко, яйцо, мука пшен., масло растит.. соль йодир, соус белый осн) 70/30	100	12,06	11,78	6,95	191,29	252
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	0,15	0,15	12,64	52,6	668a

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

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

<b>Итого за обед:</b>	<b>841</b>	<b>25,9</b>	<b>26</b>	<b>89,85</b>	<b>709,59</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>						



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

Солянка по-домашнему (говядина, колбаса вар, колбаса копченая, картофель, огурцы соленые, томат паста, лук репч., соль йод.)	25/250	5,86	9,25	7,71	137,6	145
Сеченики Посольские с соусом белым осн (горбуша, хлеб пш., лук репч., молоко, яйцо, мука пшен., масло растит.. соль йодир, соус белый осн) 70/30	110	13,76	13,45	7,8	216,51	252
Рис розовый (крупа рисовая, масло слив., томат паста, соль йод.)	190	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	12,64	52,6	668a

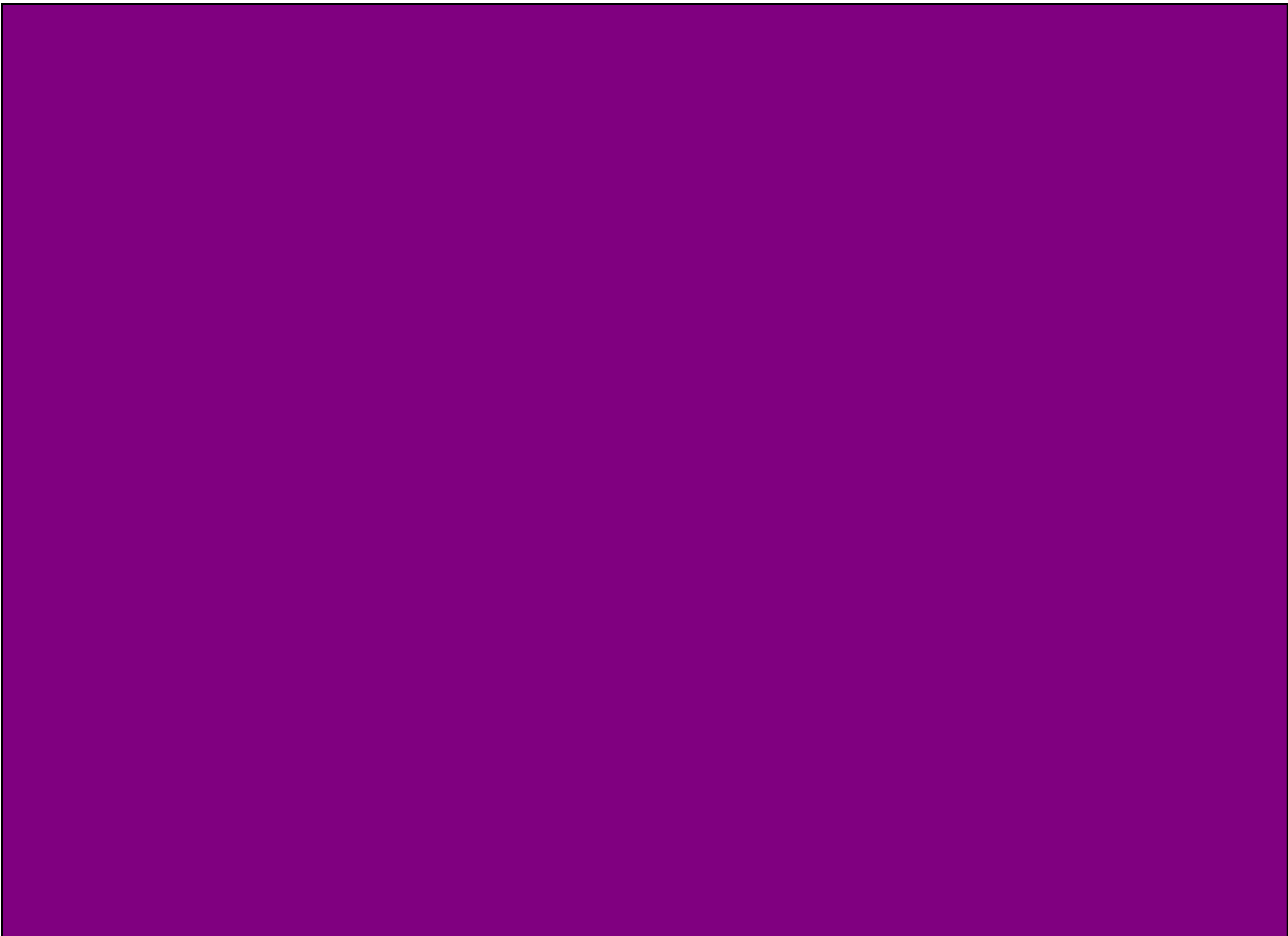
--	--	--	--	--	--	--	--

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

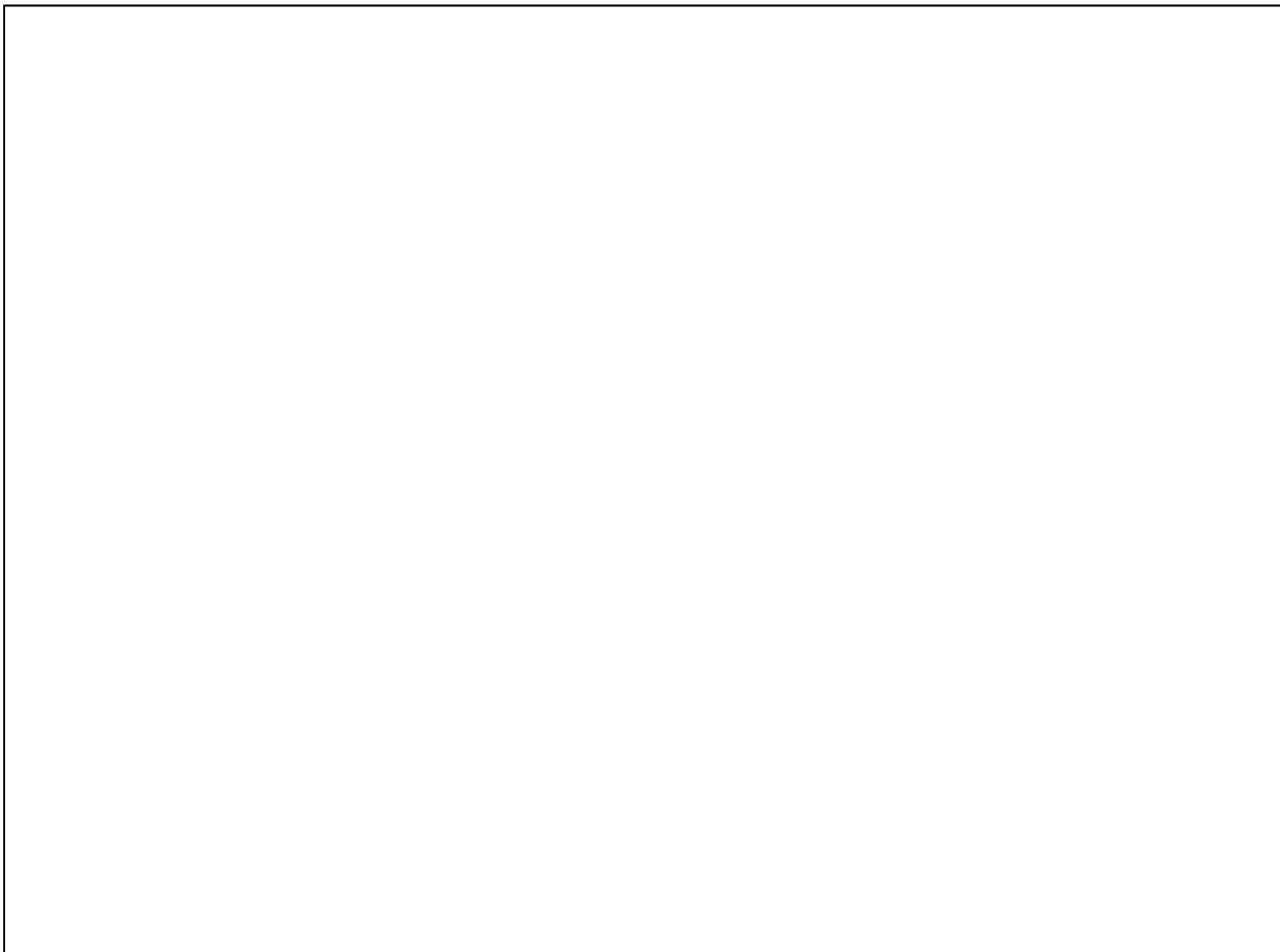
<b>Итого за обед:</b>		<b>938</b>	<b>29,13</b>	<b>28,69</b>	<b>102,13</b>	<b>795,71</b>	
<b>Полдник</b>	Коржик Загорский (мука пшен., сахар, масло слив., яйцо, молоко, соль йод.)	75	5,2	7,3	49,1	284	414
	Чай с вареньем (чай, варенье)	200/20	0,3	0,08	12,8	53,3	621
<b>Итого за полдник:</b>		<b>295</b>	<b>5,5</b>	<b>73,08</b>	<b>61,9</b>	<b>337,3</b>	

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

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



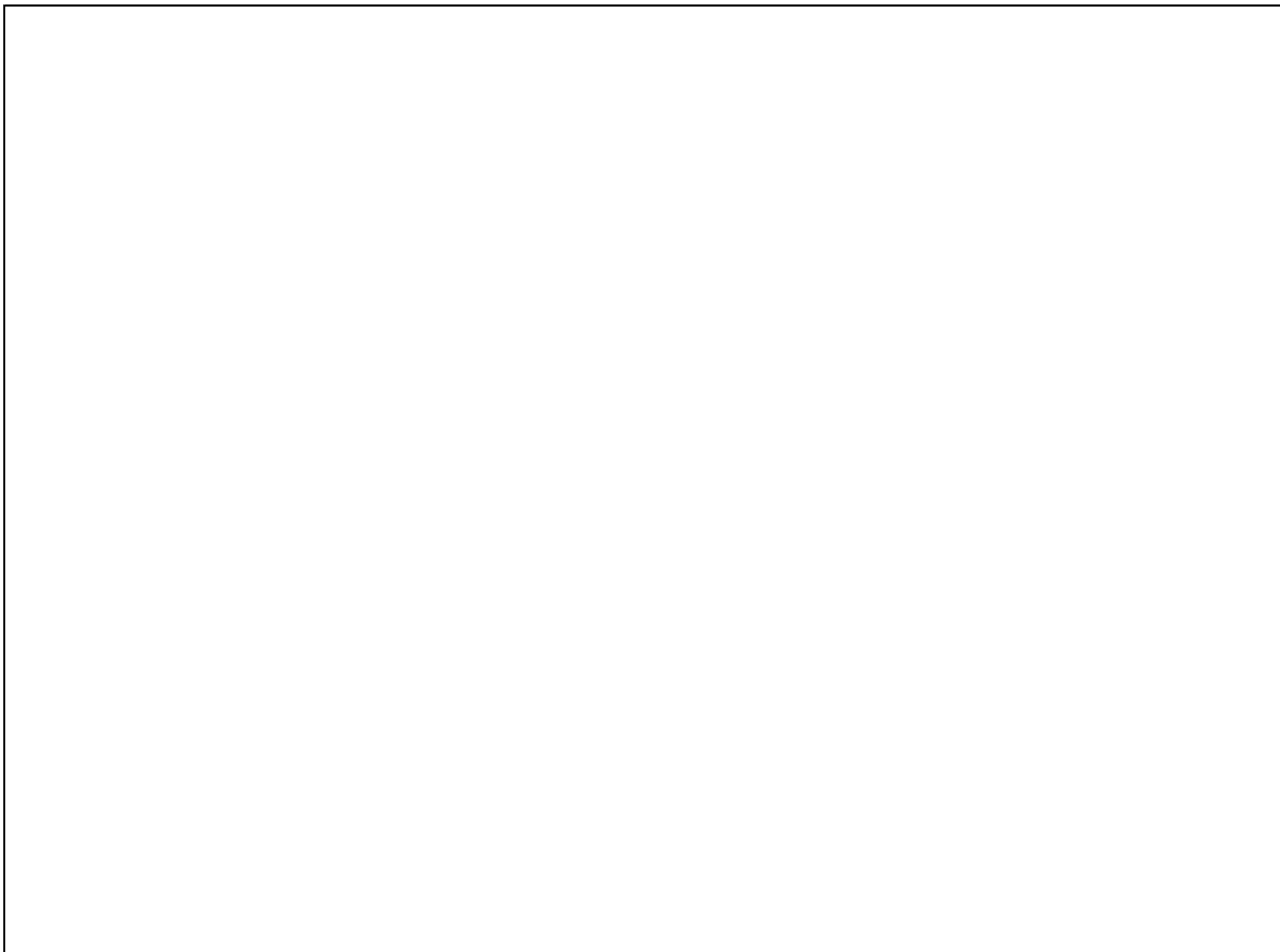




Котлета мясная с соусом красным основным (говядина, свинина, хлеб, сухари паниров., соль йодир., масло подсолн., соус красн.осн)	60/30	8,51	14,06	10,3	201	1055
Картофель отварной (картофель, масло слив., соль йод.)	150	2,8	3,8	22,3	135	313
Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон.кислота, аскорб кислота)	200	0,57	0,09	24,09	99	611

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

Яблоко св	119	0,47	0,47	11,47	55	-
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>584</b>	<b>14,22</b>	<b>18,67</b>	<b>80,91</b>	<b>552,5</b>	

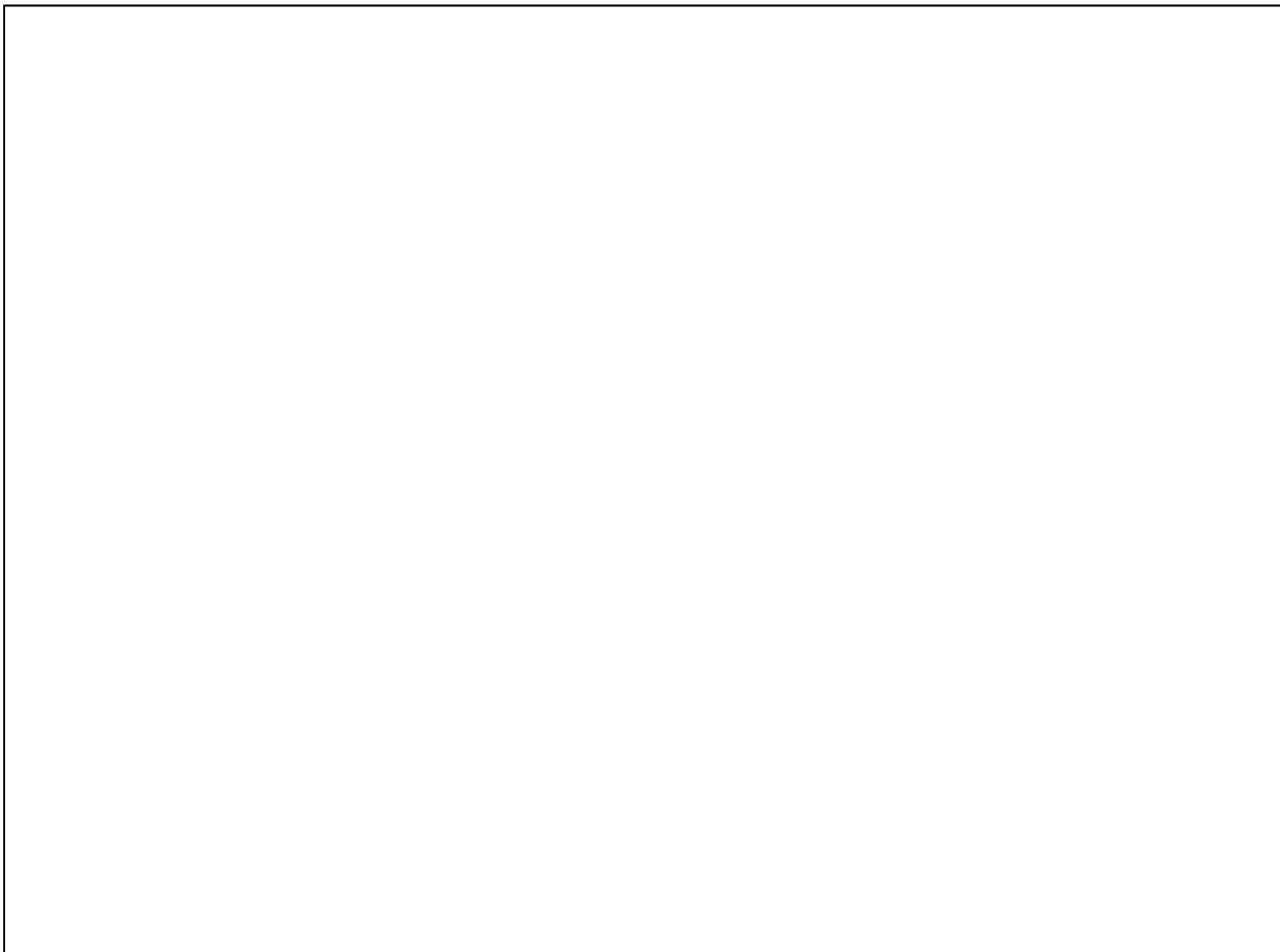


Котлета мясная с соусом красным основным (говядина, свинина, хлеб, сухари паниров., соль йодир., масло подсолн., соус красн.осн)	60/30	8,51	14,06	10,3	201	1055
Картофель отварной (картофель, масло слив., соль йод.)	180	3,4	4,6	26,7	162	313
Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон.кислота, аскорб кислота)	200	0,57	0,09	24,09	99	611
Хлеб пшеничный йодированный	25	1,87	0,25	12,75	62,5	-

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

<b>Итого за завтрак:</b>	<b>615</b>	<b>14,82</b>	<b>19,47</b>	<b>85,6</b>	<b>580,9</b>	
--------------------------	------------	--------------	--------------	-------------	--------------	--

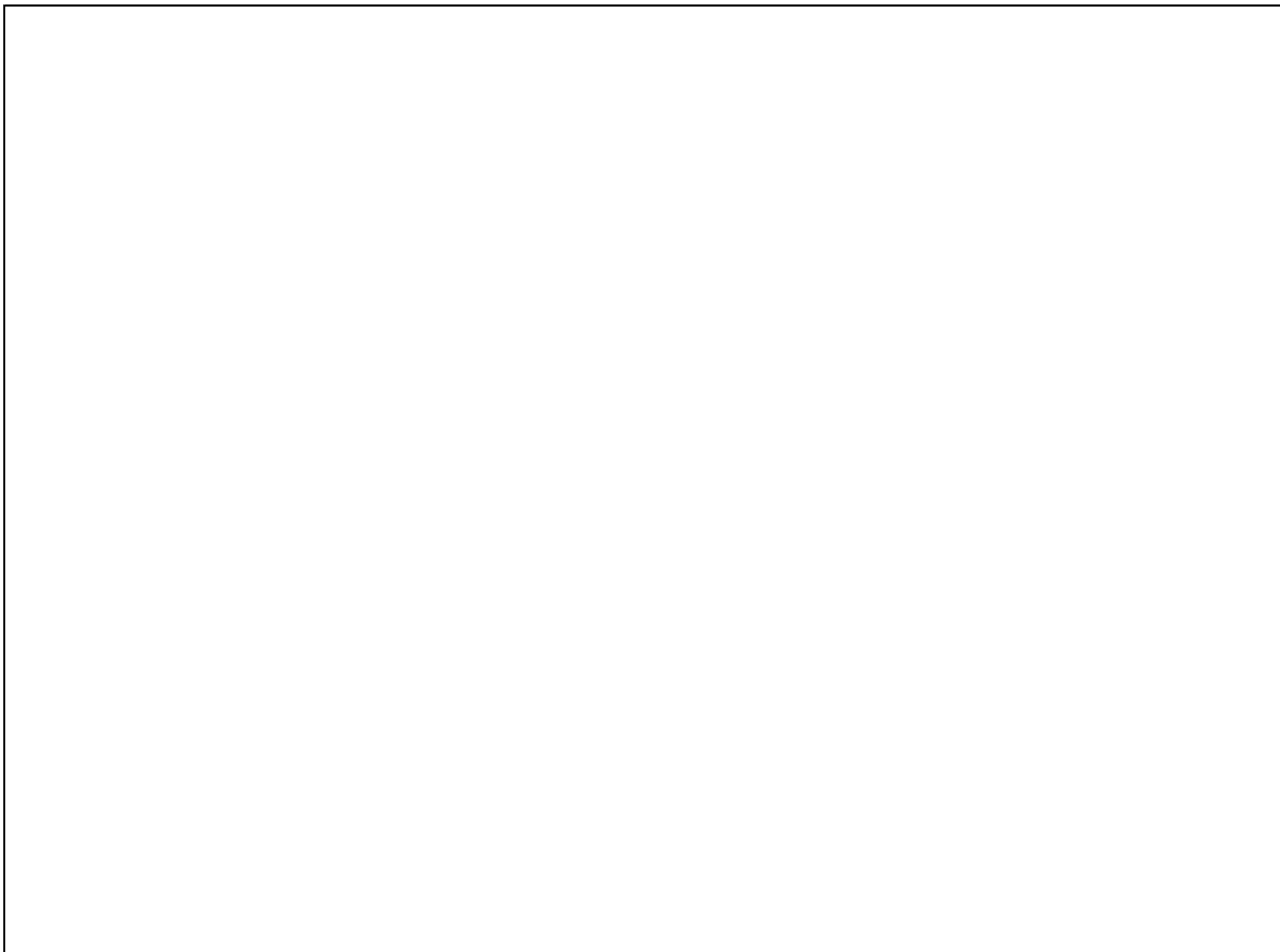




Щи из свежей капусты со сметаной ( картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод, сметана.)	250/10	2,01	6,07	8,66	116	197
Сосиски отварные с соусом красным основным (сосиска, соус красный основной) 80/30	110	9,04	20,23	2,1	226	636
Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	8,2	5,3	35,9	224,6	632

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

	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	62,5	-
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8	39	-
	Яблоко	132	0,53	0,53	12,9	62	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>897</b>	<b>22,91</b>	<b>32,6</b>	<b>89,41</b>	<b>767,1</b>	

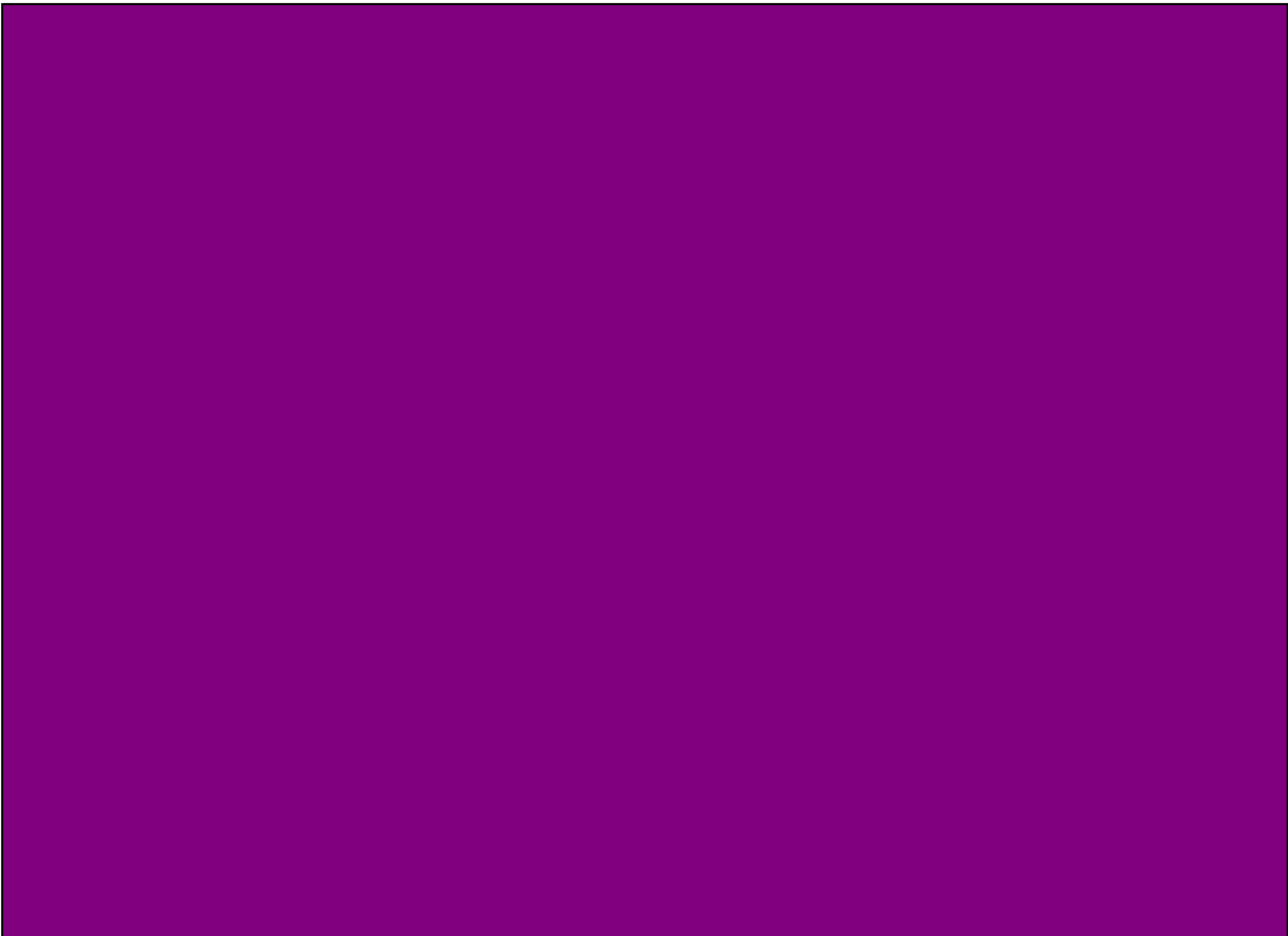


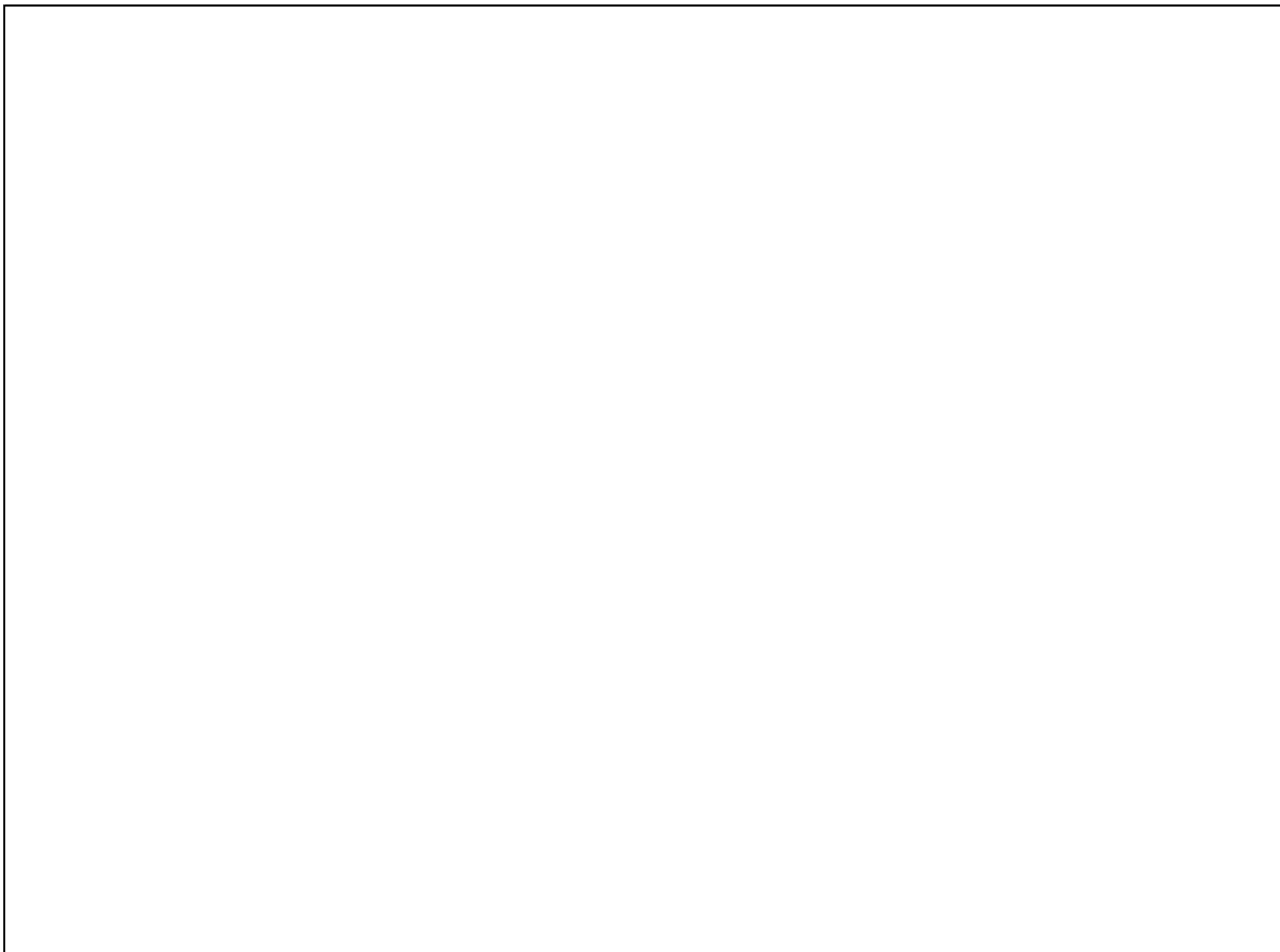
Обед	Щи из свежей капусты со сметаной (картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод, сметана.)	250/10	2,01	6,07	8,66	116	197
	Сосиски отварные с соусом красным основным (сосиска, соус красный основной) 80/30	110	9,04	20,23	2,1	226	636
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	9,85	6,4	43,09	269	632
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	62,5	-
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8	39	-
	Яблоко	212	0,5	0,5	12,35	61	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>1007</b>	<b>33,16</b>	<b>29,26</b>	<b>124,92</b>	<b>902,5</b>	
Полдник	Рогалик сахарный (мука, сл.масло, яйцо, сахар-песок, сода)	75	5,58	17,4	42,02	347	385
	Чай с медом (чай, мед)	200/20	0,3	0,04	14,6	60	977
<b>Итого за полдник:</b>		<b>295</b>	<b>5,88</b>	<b>17,44</b>	<b>56,62</b>	<b>407</b>	

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

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



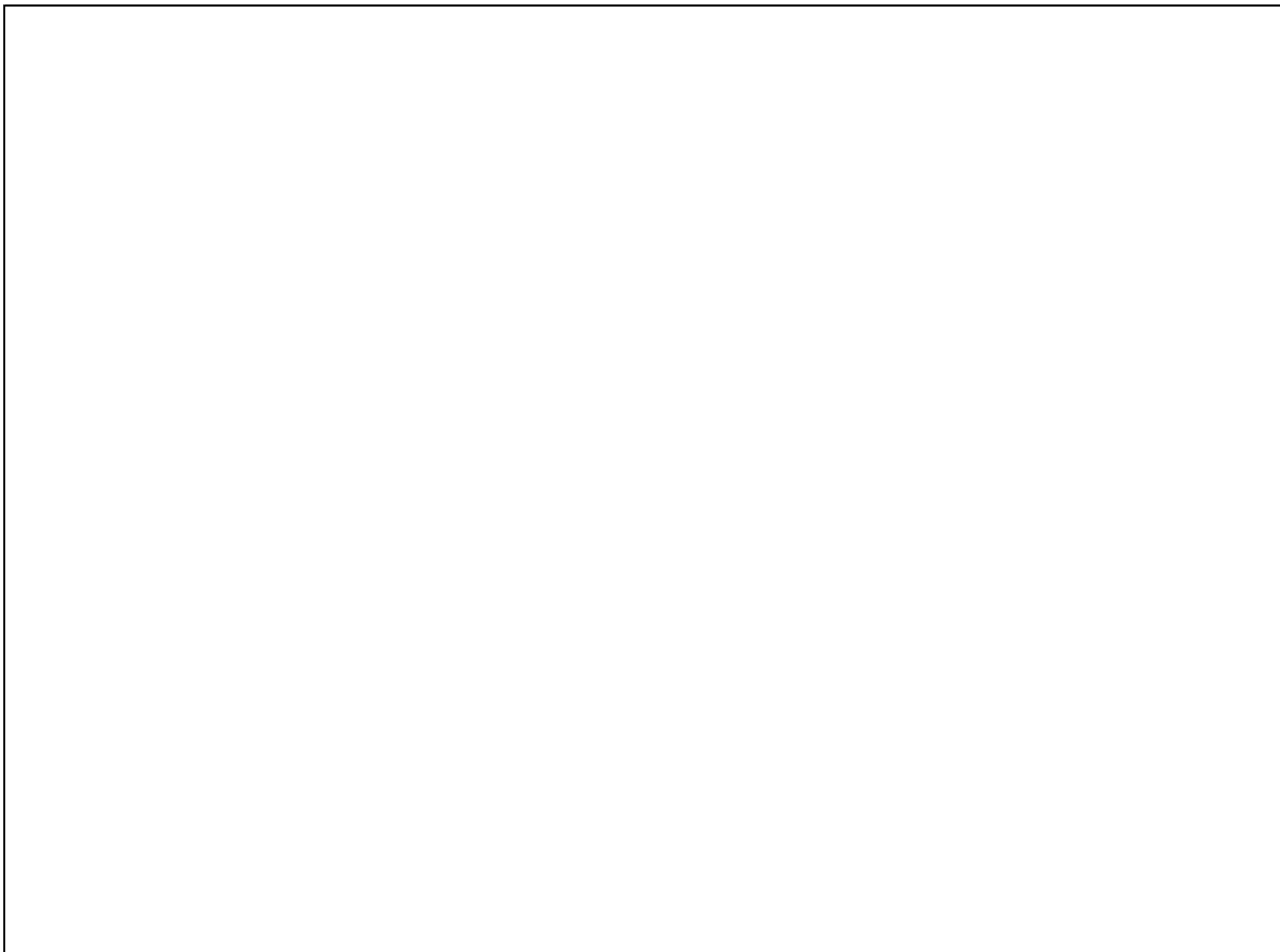




<b>Завтрак</b>	Хлебцы рыбные с маслом (горбуша,молоко 3,2%, яйцо соль йод.,масло раст., масло сл)	75/5	14,01	10,75	5,32	160	1034
	Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	150	3,6	4,78	36,4	193	552
	Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая с витаминами, вода)	200	0	0	18,6	74	1014
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,87	0,25	12,75	62,5	-
	Снежок в п/у	1/180	4,86	4,5	19,44	112	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>645</b>	<b>20,43</b>	<b>16,4</b>	<b>89,52</b>	<b>614</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
	Хлебцы рыбные с маслом (горбуша,молоко 3,2%, яйцо соль йод.,масло раст., масло сл)	80/5	14,94	11,22	5,61	168,5	1034
	Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	180	4,3	5,7	43,7	243	552
	Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая с витаминами, вода)	200	0	0	18,6	74	1014
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,87	0,25	12,75	62,5	-

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

<b>Итого за завтрак:</b>	<b>685</b>	<b>22,73</b>	<b>17,88</b>	<b>101,7</b>	<b>695</b>	
--------------------------	------------	--------------	--------------	--------------	------------	--

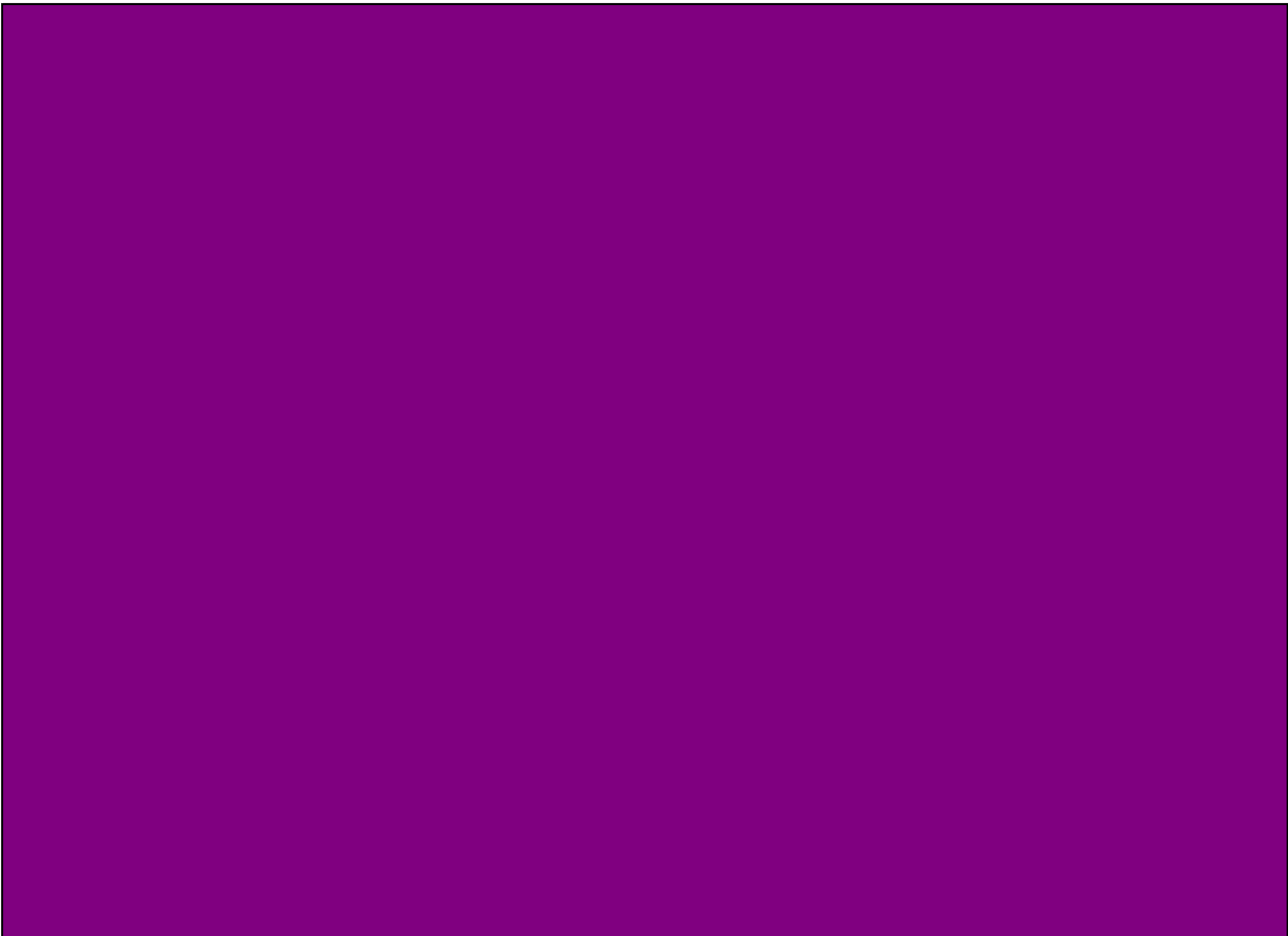


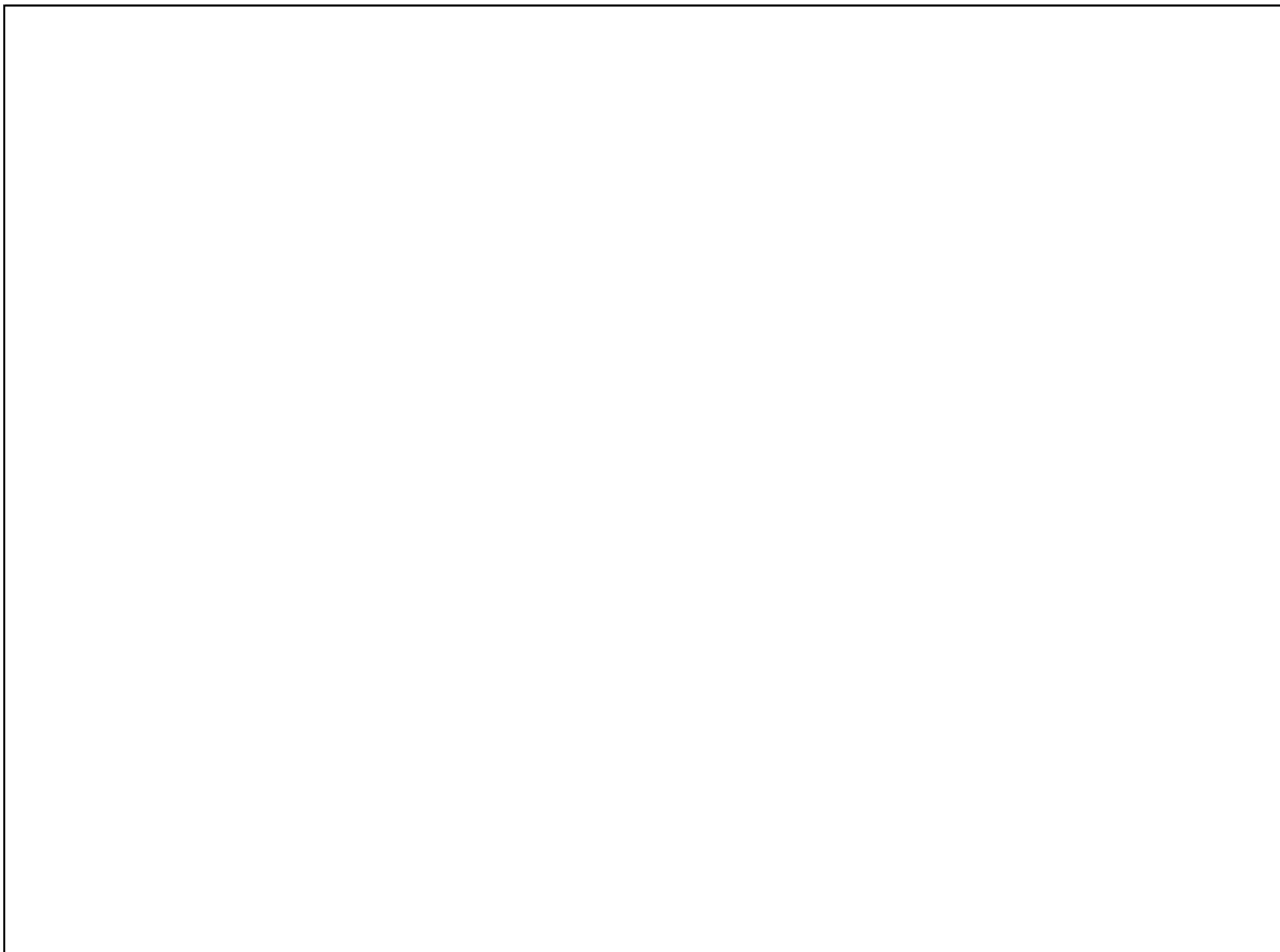
Обед	Суп картофельный с бобовыми, с колбасой п/к (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст.,	20/250	8,03	12,57	18,01	80,4	157
	Гуляш из курицы (грудка кур, лук, масло раст, мука, специи) 50/50	100	21,11	25,02	6,45	335,5	292
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йод.)	150	4,32	4,07	29,55	172	585
	Компот из кураги с вит С (курага, сухар, лимон.кислота, аскорб кислота)	200	1,04	0,056	20,2	77,9	669a
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,87	0,25	12,75	62,5	-
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8	39	-
							-
<b>Итого за обед:</b>		<b>899</b>	<b>38,07</b>	<b>42,66</b>	<b>108,18</b>	<b>826,3</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
Обед	Суп картофельный с бобовыми, с колбасой п/к (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст.,	20/250	8,03	12,57	18,01	80,4	157
	Гуляш из курицы (грудка кур, лук, масло раст, мука, специи) 50/50	120	25,33	30,02	7,74	402,6	292
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йод.)	180	5,18	4,89	35,4	206,6	585
	Компот из кураги с вит С (курага, сухар, лимон.кислота, аскорб кислота)	200	1,04	0,056	20,2	77,9	669a
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,87	0,25	12,75	62,5	-
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8	39	-
	Яблоко	178	71	0,71	17,44	83	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>993</b>	<b>43,36</b>	<b>48,69</b>	<b>119,54</b>	<b>952</b>	
Полдник	Кекс Фараон БХП	70	3,5	20,3	35	329	
	Чай с молоком (чай, молоко)	50/150	1,55	1,45	2,17	29	603
<b>Итого за полдник:</b>		<b>270</b>	<b>5,05</b>	<b>21,75</b>	<b>37,17</b>	<b>358</b>	

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



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





Каша молочная Улыбка (крупа рисовая, группа овсяная Геркулес, молоко сгущенное, .соль йод.)	170	5,82	3,92	43,18	221,3	1054
Бутерброд с маслом (масло сл, хлеб)	45931	1,95	7,5	12,88	128,6	868
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	237	183

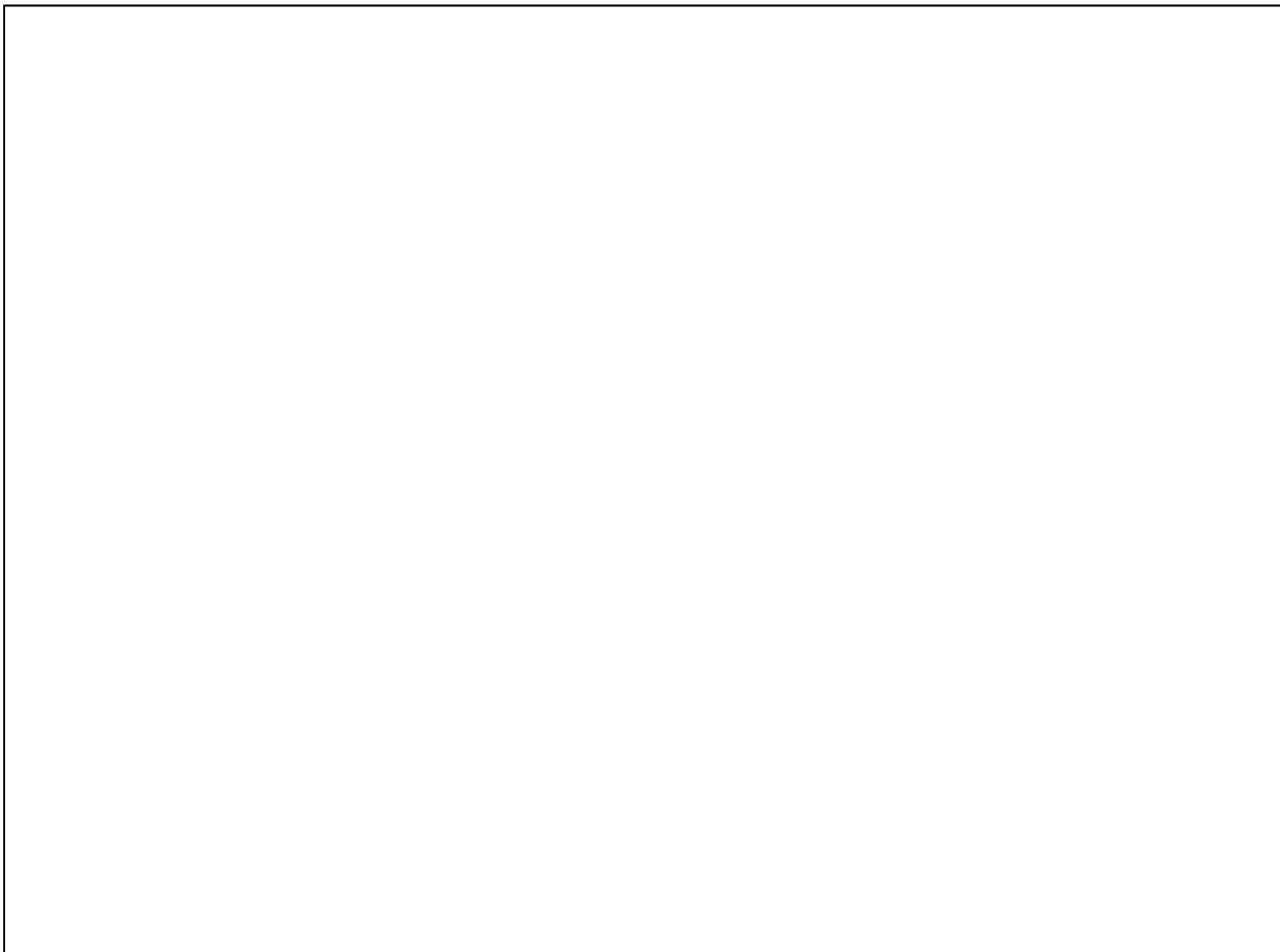
--	--	--	--	--	--	--	--

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

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

Итого за завтрак:	525	25,54	23,39	92,64	615,9	
-------------------	-----	-------	-------	-------	-------	--





Каша молочная Улыбка (крупа рисовая, группа овсяная Геркулес, молоко сгущенное, .соль йод.)	200/2	6,87	5,89	50,89	284,1	1054
Бутерброд с маслом (масло сл, хлеб)	47392	2,25	7,54	14,92	138,6	868
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

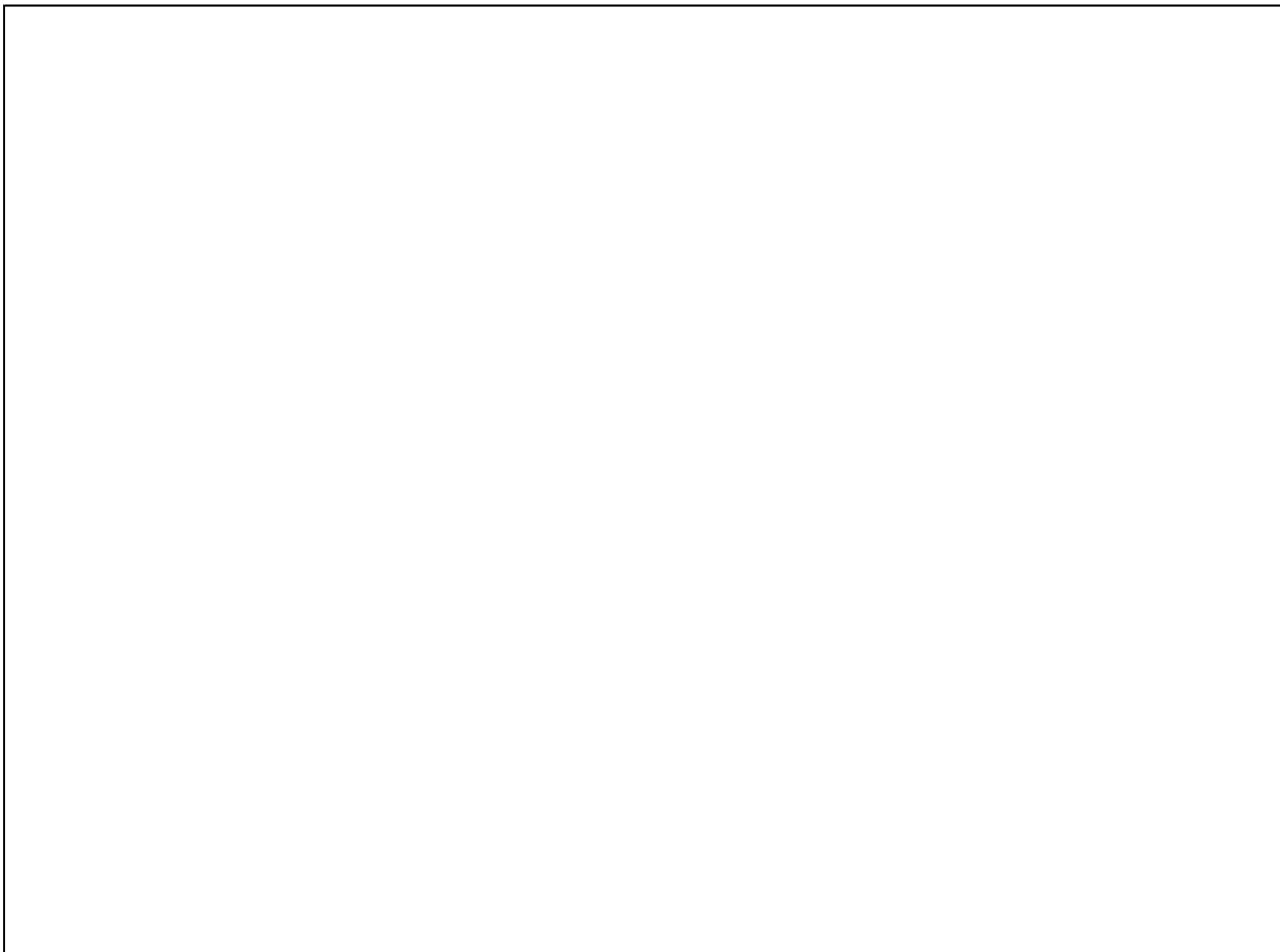
--	--	--	--	--	--	--	--

|



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

<b>Итого за завтрак:</b>	<b>561</b>	<b>26,89</b>	<b>25,4</b>	<b>102,39</b>	<b>708,7</b>	
--------------------------	------------	--------------	-------------	---------------	--------------	--



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



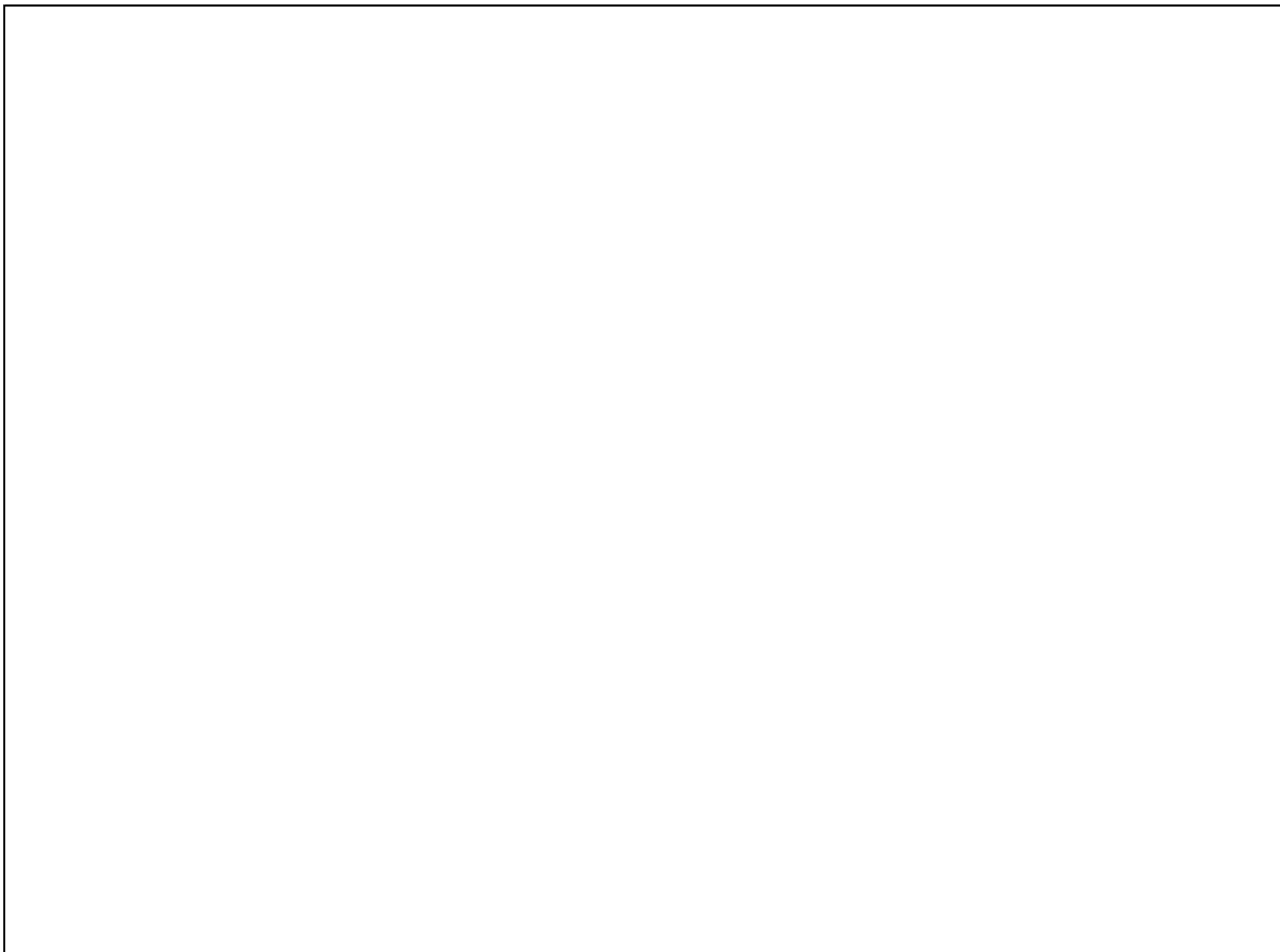
Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат. паста, чеснок, соль йодир.)	15/250	6,01	8,29	15,76	161	1000
Котлеты из индейки с соусом белым основным (филе индейки, хлеб пшен., масло слив., соль йод., соус белый осн.) 70/30	100	11,8	11,8	10,9	198	973
Макаронные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

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

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

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

<b>Итого за обед:</b>		<b>851</b>	<b>27,22</b>	<b>24,76</b>	<b>92,64</b>	<b>739</b>	
-----------------------	--	------------	--------------	--------------	--------------	------------	--



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

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	110	13,46	13,4	12,38	224	973
Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	180	6,3	4,7	39,2	225	307



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

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

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

<b>Итого за обед:</b>		<b>930</b>	<b>31,15</b>	<b>27,2</b>	<b>109</b>	<b>810,5</b>	
	Пирожки печеные с фаршем из индейки с рисом (тесто сдобное, фарш из индейки и риса, яйцо)	75	9,11	8,12	29,36	227	60

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

<b>Итого за полдник:</b>	<b>275</b>	<b>9,04</b>	<b>8,035</b>	<b>51,56</b>	<b>314,6</b>	
		21,3992	21,5118	77,3755	580,63	
		25,8785	28,823	98,076	754,509	
		7,204	18,6395	54,389	353,69	
		24,9214	25,9812	105,579	764,72	
		28,3715	31,046	110,267	837,233	
		7,471	11,329	49,61	332,443	



























































































































































































































































































