



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



«Утверждаю»  
Генеральный директор  
МКП «Городской комбинат  
Школьного питания»  
Шахова А.М.

Прием 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>							
Завтрак	Биточки рубленые из индейки с соусом красным (индейка филе, хлеб, сухари, соль йод, масло раст., томатная паста, вода, мука) 80/30	110	18,28	4,74	14,09	172,16	973
	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	3,39	4,11	20,67	133,23	676
	Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая «Витошка, вода.)	200	0	0	19,4	77,6	1014
	Хлеб пшеничный йодированный	28	2,1	0,28	14,28	68,04	-
	Мандарин	158	1,26	0,32	11,85	55,3	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>646</b>	<b>25,03</b>	<b>9,45</b>	<b>80,29</b>	<b>506,33</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
Завтрак	Биточки рубленые из индейки с соусом (индейка филе, хлеб, сухари, соль йод, масло раст., томатная паста, вода, мука) 80/30	110	18,28	4,74	14,09	172,16	973
	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	4,07	4,93	24,8	159,88	676
	Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая «Витошка, вода.)	200	0	0	19,4	77,6	1014
	Хлеб пшеничный йодированный	36	2,7	0,36	18,36	87,48	-

	Мандарин	176	1,41	0,35	13,2	61,6	-
<b>Итого за завтрак</b>		<b>702</b>	<b>26,46</b>	<b>10,38</b>	<b>89,85</b>	<b>558,72</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Обед</b>	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат. паста, чеснок, соль йодир.)	20/200	4,17	6,12	11,46	117,58	1000/998
	Шницель мясной с соусом красным основным (мясо говядина, свинина, хлеб пшен., соль йод., сухарь панир., яйцо, масло раст. соеве красный осн.) 90/30	120	13,36	21,62	13,62	302,5	1055
	Пюре овощное (картофель, морковь, молоко, масло слив., соль йод.)	180	3,58	7,04	22,36	167,12	867
	Напиток из шиповника с ЛИМОНОМ (шиповник, сахар, лимон, вода)	200	0,21	0,07	13,13	53,99	667
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Хлеб ржаной	21	1,39	0,25	8,32	41,08	-
	Яблоко свежее	165	0,66	0,66	16,17	73,26	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>764</b>	<b>25,25</b>	<b>36,01</b>	<b>97,81</b>	<b>816,28</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Обед</b>	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат. паста, чеснок, соль йодир.)	30/250	5,31	7,79	14,59	149,65	1000/998
	Шницель мясной с соусом красным основным (мясо говядина, свинина, хлеб пшен., соль йод., сухарь панир., яйцо, масло раст. соус красный осн.) 90/30	120	13,36	21,62	13,62	302,5	1055
	Пюре овощное (картофель, морковь, молоко, масло слив., соль йод.)	200	3,97	7,83	24,84	185,69	867
	Напиток из шиповника с ЛИМОНОМ (шиповник, сахар, лимон, вода)	200	0,21	0,07	13,13	53,99	667
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,63	0,35	17,85	85,05	-

	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
	Яблоко свежее	173	0,69	0,69	16,95	76,81	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>845</b>	<b>28,15</b>	<b>38,71</b>	<b>112,86</b>	<b>912,37</b>	
<b>Полдник</b>	Кокроки с яблоками (мука, сахар-песок, масло слив., яйцо, яйца, соль, молоко, яблоки)	75	4,11	6,15	31,37	197,27	511
	Чай с ЛИМОНОМ (чай, сахар-песок, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	431
<b>Итого за полдник:</b>		<b>275</b>	<b>4,15</b>	<b>6,15</b>	<b>40,56</b>	<b>234,19</b>	
<b>Итого за день 1. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>54,43</b>	<b>51,61</b>	<b>218,66</b>	<b>1556,8</b>	
<b>Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>58,76</b>	<b>55,24</b>	<b>243,27</b>	<b>1705,28</b>	
<b>День 2</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Завтрак</b>	Бутерброд с сыром (сыр Российский., хлеб пшен.)	10/20	3,43	2,44	11,48	81,55	868
	Каша молочная «Улыбка» с маслом (хлопья «Геркулес», крупа рисовая, молока, вода, сахар, соль.)	100/10	3,77	4,35	20,76	137,26	53
	Пудинг из творога со сгущенным МОЛОКОМ (творог, сахар-песок, изюм, яйцо, масло слив., сметана, крупа манная, соль йодир., молоко стущ.)	70/20	12,09	8,99	25,8	232,39	183
	Чай с МОЛОКОМ (чай,молоко, вода)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	1009
	Яблоко свежее	135	0,54	0,54	13,23	59,94	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>517</b>	<b>21,19</b>	<b>17,73</b>	<b>73,41</b>	<b>537,83</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
	Каша молочная «Улыбка» с маслом (хлопья «Геркулес», крупа рисовая, молока, вода, сахар, соль.)	120/10	4,45	5,14	24,53	162,21	53
	Пудинг из творога со сгущенным МОЛОКОМ (творог, сахар-песок, изюм, яйцо, масло слив., сметана, крупа манная, соль йодир., молоко стущ.)	90/30	16,11	11,98	34,39	309,85	183
<b>Завтрак</b>	Чай с МОЛОКОМ (чай,молоко, вода)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	1009
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Яблоко свежее	123	0,49	0,49	12,05	54,61	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>555</b>	<b>24,29</b>	<b>19,27</b>	<b>85,86</b>	<b>614,11</b>	

Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционированная (помидоры свежие)	70	0,77	0,14	2,66	14,98	982
	Уха Рыбацкая (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	20/200	4,37	8,02	13	141,62	17
	Тефтели I вариант с соусом крас. основн (говядина, лук, хлеб, мука, соль, масло подсолн., вода)80/30.	110	7,85	9,58	11,04	161,75	193
	Гарнир Забава (крупа гречневая, крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	180	5,56	5,06	42,67	238,49	310
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С (смесь сухофруктов, вода, сахар, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	200	0,57	0	19,55	80,48	611
	Хлеб пшеничный йодированный	26	1,95	0,26	13,26	63,18	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>811</b>	<b>22,39</b>	<b>23,3</b>	<b>110,1</b>	<b>739,62</b>	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционированная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	21,4	982
	Уха Рыбацкая (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	25/250	5,46	10,02	16,25	177,02	17
	Тефтели I вариант с соусом крас. основн (говядина, лук, хлеб, мука, соль, масло подсолн., вода, томатная паста.)80/40	120	8,56	10,45	12,04	176,45	193
	Гарнир Забава (крупа гречневая, крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	180	5,56	5,06	42,67	238,49	310
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С (смесь сухофруктов, вода, сахар, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	200	0,57	0	19,55	80,48	611
	Хлеб пшеничный йодированный	28	2,1	0,28	14,28	68,04	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>928</b>	<b>24,67</b>	<b>26,25</b>	<b>116,51</b>	<b>801</b>	
Полдник	Ватрушка с творогом (мука пш., творог, масло сл., сахар, яйцо, дрожжи, соль йод., масло раст.)	75	10,42	5,14	30,2	208,74	322
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0	0	9,08	36,32	663

<b>Итого за полдник:</b>		<b>279</b>	<b>10,42</b>	<b>5,14</b>	<b>39,28</b>	<b>245,06</b>	
<b>Итого за день 2. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>54</b>	<b>46,17</b>	<b>222,79</b>	<b>1522,51</b>	
<b>Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>59,38</b>	<b>50,66</b>	<b>241,65</b>	<b>1660,17</b>	
<b>День 3</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Завтрак</b>	Биточки рыбные по-домашнему с маслом (филе минтая, крупа рисовая, лук, сухарь панировочный, яйцо, соль,	100	15,83	8,38	9,01	174,73	1046
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	150	3,09	4,47	20,1	132,99	371
	Напиток из шиповника с ЛИМОНОМ (шиповник, сахар, лимон, вода)	200	0,21	0,07	13,13	53,99	667
	Хлеб пшеничный йодированный	27	2,03	0,27	13,77	65,61	-
	Сок Фруктовый в потр. упаковке	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>542</b>	<b>22,56</b>	<b>13,59</b>	<b>78,81</b>	<b>527,72</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Завтрак</b>	Биточки рыбные по-домашнему с маслом (филе минтая, крупа рисовая, лук, сухарь панировочный, яйцо, соль,	100	15,83	8,38	9,01	174,73	1046
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	210	4,33	6,26	28,14	186,19	371
	Напиток из шиповника с ЛИМОНОМ (шиповник, сахар, лимон, вода)	200	0,21	0,07	13,13	53,99	667
	Хлеб пшеничный йодированный	33	2,48	0,33	16,83	80,19	-
	Сок Фруктовый в потр. упаковке	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>571</b>	<b>24,25</b>	<b>15,44</b>	<b>89,91</b>	<b>595,5</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Обед</b>	Рассольник Ленинградский с фаршем (говядина, крупа перловая, картофель, морковь, лук репч., томат паста, масло подсолн., огурцы солен., соль йод.)	20/200	4,18	5,92	13,62	115,52	167/998
	Гуляш мясной (говядина, соль, масло.)50/50	100	11,7	12,47	3,59	173,43	550
	Гарнир пшено отварное вязкое (крупа пшено, соль витаминизированная, масло сливочное, вода)	150	3,93	4,4	21,86	142,7	843
	Чай с ЛИМОНОМ (чай, вода, сахар, лимон.)	200	0,04	0	9,19	36,92	431

	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	
	Яблоко свежее	141	0,56	0,56	13,82	62,6	
<b>Итого за обед:</b>		<b>866</b>	<b>24,31</b>	<b>23,95</b>	<b>87,28</b>	<b>652,97</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Обед</b>	Рассольник Ленинградский с фаршем (говядина, крупа перловая, картофель, морковь, лук репч., томат паста, масло подсолн., огурцы солен., соль йод.)	20/250	5,13	7,27	16,72	152,82	167/998
	Гуляш мясной (говядина, соль, масло.)60/60	120	14,04	14,97	4,31	208,12	550
	Гарнир пшено отварное вязкое (крупа пшено, соль витаминизированная, масло сливочное, вода)	180	4,72	5,27	26,23	171,23	843
	Чай с лимоном (чай, вода, сахар, лимон.)	200	0,04	0	9,19	36,92	431
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,63	0,35	17,85	85,05	-
	Хлеб ржаной	33	2,18	0,4	13,07	64,55	-
	Яблоко свежее	150	0,6	0,6	14,7	66,6	
<b>Итого за обед:</b>		<b>988</b>	<b>29,34</b>	<b>28,86</b>	<b>102,07</b>	<b>785,29</b>	
<b>Полдник</b>	Пирожки печеные с мясом и рисом (тесто едоб., фарш мясной с рисом, яйцо, масло раст.)	75	9,2	8,58	28,19	226,78	60
	Чай с молоком (чай, молоко, вода)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	1009
<b>Итого за полдник:</b>		<b>275</b>	<b>10,56</b>	<b>9,99</b>	<b>30,33</b>	<b>253,47</b>	
<b>Итого за день 3. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>57,43</b>	<b>47,53</b>	<b>196,42</b>	<b>1434,16</b>	
<b>Итого за день 3. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>64,15</b>	<b>54,29</b>	<b>222,31</b>	<b>1634,26</b>	
<b>День 4</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
	Закуска порционированная (помидоры свежие)	70	0,77	0,14	2,66	14,98	982
	Фрикадельки Удинские с соусом красным (говядина, масло растит., лук репч., молоко, соль йодир., яйцо, соус кр осн) 75/30	105	13,88	11,76	7,06	189,6	1038

<b>завтрак</b>	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	150	5,42	4,07	31,8	185,45	307
	Компот из кураги с вит С (курага, сахар, лимон.кислота, аскорб. кислота)	200	0,99	0,06	18,36	77,94	669a
	Хлеб пшеничный йодированный	28	2,1	0,28	14,28	68,04	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>511</b>	<b>23,16</b>	<b>16,31</b>	<b>74,16</b>	<b>536,01</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Завтрак</b>	Закуска порционированная (помидоры свежие)	90	0,99	0,18	3,42	19,26	982
	Фрикадельки Удинские с соусом красным (говядина, масло растит., лук репч., молоко, соль йодир., яйцо, соус кр осн) 75/30	105	13,88	11,76	7,06	189,6	1038
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	180	6,5	4,88	38,16	222,53	307
	Компот из кураги с вит С (курага, сахар, лимон.кислота, аскорб. кислота)	180	0,89	0,05	16,52	70,15	669a
	Хлеб пшеничный йодированный	26	1,95	0,26	13,26	63,18	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>552</b>	<b>24,21</b>	<b>17,13</b>	<b>78,42</b>	<b>564,72</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Обед</b>	Закуска порционная (огурцы свежие)	60	0,48	0,06	1,5	8,46	982
	Суп картофельный с бобовыми, с фаршем (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., говядина)	20/200	8,64	7,45	14,63	160,08	157/998
	Кюфта по-Московски с соусом красным 75/30(говядина, свинина, лук, яйцо, крупа рисовая, вода, мука, соль, томатная паста.)	105	13,65	20,4	8,35	271,6	209
	Перловка отварная (крупа перловая, вода, соль, масло сливочное.)	180	5,13	4,59	35,48	203,74	585
	Компот из изюма с витамином С (изюм, сахар, лимонная кислота, аскорбиновая кислота, вода.)	200	0,1	0,43	21,06	88,51	435
	Хлеб пшеничный йодированный	34	2,55	0,34	17,34	82,12	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	
<b>Итого за обед:</b>		<b>695</b>	<b>32,2</b>	<b>33,57</b>	<b>108,26</b>	<b>863,41</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
	Закуска порционная (огурцы свежие)	100	0,8	0,1	2,5	14,1	982

Обед	Суп картофельный с бобовыми, с фаршем (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., говядина)	25/250	10,8	9,31	18,28	200,1	157/998
	Кюфта по-Московски с соусом красным 75/30(говядина, свинина, лук, яйцо, крупа рисовая, вода, мука, соль, томатная паста.)	105	13,65	20,4	8,35	271,6	209
	Перловка отварная (крупа перловая, вода, соль, масло сливочное.)	180	5,13	4,59	35,48	203,74	585
	Компот из изюма с витамином С (изюм, сахар, лимонная кислота, аскорбиновая кислота, вода.)	200	0,1	0,43	21,06	88,51	435
	Хлеб пшеничный йодированный	32	2,4	0,32	16,32	77,76	-
	Хлеб ржаной	29	1,91	0,35	11,48	56,72	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>815</b>	<b>34,79</b>	<b>35,5</b>	<b>113,47</b>	<b>912,53</b>	
Полдник	Булочка Посыпная (мука, дрожжи прес., соль йодир., сахар-песок, масло слив.)	75	5,17	7,99	39,41	250,23	325
	Молоко питьевое	200	5,8	6,4	9,4	120	106
<b>Итого за полдник:</b>		<b>275</b>	<b>10,37</b>	<b>18,01</b>	<b>56,3</b>	<b>370,33</b>	
<b>Итого за день 4. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>65,73</b>	<b>67,89</b>	<b>238,72</b>	<b>1769,75</b>	
<b>Итого за день 4. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>69,37</b>	<b>70,64</b>	<b>248,19</b>	<b>1847,58</b>	
<b>День 5</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
Завтрак	Яйцо вареное	1 шт.	5,08	4,6	0,28	62,84	776
	Каша молочная кукурузная с маслом (крупа кукурузная, молоко, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	150/10	5,48	4,62	36,14	208,08	623
	Бутерброд с сыром (хлеб, сыр.)	дек.20	3,66	2,6	12,24	86,98	-
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
	Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	80,2	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>532</b>	<b>16,64</b>	<b>13,69</b>	<b>80,88</b>	<b>513,29</b>	-
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
	Яйцо вареное	1 шт.	5,08	4,6	0,28	62,84	776
	Каша молочная кукурузная с маслом (крупа кукурузная, молоко, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	190/10	6,85	5,78	45,18	260,1	623



Завтрак	Бутерброд с сыром (хлеб, сыр.)	13/32	5,14	3,66	17,21	122,32	-
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
	Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	80,2	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>585</b>	<b>19,49</b>	<b>15,91</b>	<b>94,89</b>	<b>600,65</b>	-
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
Обед	Щи по - уральски из свежей капусты с мясом (мясо гов., крупа перловая, лук репч., морковь, капуста св., масло подсолн., соль йодир., томат. паста)	15/200	4,69	6,26	5,68	97,77	154/998
	Террин из горбуши с маслом сл. (горбуша, молоко, яйцо, масло слив.соль йод.) 85/10	95	15,39	12,14	1,16	175,47	995
	Рис отварной (рис, вода, соль йод.)	150	3,6	4,78	36,44	203,23	552
	Кисель детский «Витошка» (вода, кисель, Витошка)	200	0	0	21,39	85,56	902
	Хлеб пшеничный йодированный	29	2,18	0,29	14,79	70,47	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>805</b>	<b>27,18</b>	<b>23,71</b>	<b>87,38</b>	<b>671,62</b>	-
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
Обед	Щи по - уральски из свежей капусты с мясом (мясо гов., крупа перловая, лук репч., морковь, капуста св., масло подсолн., соль йодир., томат. паста)	20/250	5,89	7,86	7,13	122,78	154/998
	Террин из горбуши с маслом сл. (горбуша, молоко, яйцо, масло слив.соль йод.) 95/10	105	17,01	13,42	1,28	193,94	995
	Рис отварной (рис, вода, соль йодир.)	180	4,33	5,74	43,73	243,88	552
	Кисель детский «Витошка» (вода, кисель, Витошка)	200	0	0	21,39	85,56	1014
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	28	1,85	0,34	11,09	56,77	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>868</b>	<b>31,33</b>	<b>27,66</b>	<b>99,92</b>	<b>775,83</b>	-
Полдник	Булочка «Три лепестка» (мука, сахар-песок, дрожжи, яйцо, масло сл.)	75	5,99	6,11	40,85	242,35	327

	Чай с молоком (чай, молоко)	50/150	1,36	1,41	2,14	26,69	603
<b>Итого за полдник:</b>		<b>275</b>	<b>7,35</b>	<b>7,52</b>	<b>42,99</b>	<b>269,04</b>	
<b>Итого за день 5. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>51,17</b>	<b>44,92</b>	<b>211,25</b>	<b>1453,95</b>	
<b>Итого за день 5. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>58,17</b>	<b>51,09</b>	<b>237,8</b>	<b>1645,52</b>	
<b>Неделя 3</b>							
<b>День 6</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Завтрак</b>	Фрикаделька из индейки с соусом красным (филе индейки, хлеб пш, лук репч, соль йод, молоко, соус кр.) 80/30	110	16,2	2,61	9,88	127,81	978
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	150	4,28	3,83	29,57	169,79	585
	Кисель детский «Витошка» (вода, кисель, Витошка)	200	0	0	21,39	85,56	902
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Груша свежая	173	0,69	0,52	17,82	78,72	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>658</b>	<b>23,05</b>	<b>7,21</b>	<b>91,41</b>	<b>522,63</b>	-
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Завтрак</b>	Фрикаделька из индейки с соусом красным (филе индейки, хлеб пш, лук репч, соль йод, молоко, соус кр.) 80/40	120	17,67	2,85	10,78	139,43	978
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	200	5,7	5,1	39,42	226,38	585
	Кисель детский «Витошка» (вода, кисель, Витошка)	200	0	0	21,39	85,56	902
	Хлеб пшеничный йодированный	31	2,33	0,31	15,81	75,33	-
	Груша свежая	185	0,74	0,56	19,06	84,18	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>736</b>	<b>26,44</b>	<b>8,82</b>	<b>106,46</b>	<b>610,88</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Обед</b>	Борщ из свежей капусты с картофелем, с фаршем (говядина, картофель, капуста, свекла, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	20/200	3,97	5,77	10,81	111,07	165/998
	Котлета Мечта с маслом (минтай, свинина, манка, хлеб пш, молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., масло слс) 90/5	95	14,2	14,23	9,4	222,47	251a
	Пюре картофельное (картофель, молоко 3,2%, масло слив, соль йод.)	170	3,5	5,07	22,78	150,72	371
	Компот из кураги с вит С (курага, сахар, лимон.кислота, аскорб.кислота)	200	0,99	0,06	18,36	77,94	669a

	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	-
	Яблоко свежее	150	0,6	0,6	14,7	66,6	
<b>Итого за обед:</b>		<b>890</b>	<b>27,16</b>	<b>26,33</b>	<b>101,25</b>	<b>750,6</b>	

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

<b>Обед</b>	Борщ из свежей капусты с картофелем, с фаршем (говядина, картофель, капуста, свекла, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	30/250	5,05	7,34	13,76	141,36	165/998
	Котлета Мечта с маслом (минтай, свинина, манка, хлеб пш, молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., масло слив) 90/10	100	14,95	14,98	9,89	234,18	251a
	Пюре картофельное(картофель,молоко 3,2%,масло слив,соль йод.)	180	3,71	5,36	24,12	159,59	371
	Компот из кураги с вит С (курага, сахар, лимон.кислота, аскорб. кислота)	200	0,99	0,06	18,36	77,94	669a
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
	Яблоко свежее	131	0,52	0,52	12,84	58,16	-

<b>Итого за обед:</b>		<b>951</b>	<b>29,45</b>	<b>28,92</b>	<b>106,15</b>	<b>802,81</b>	
-----------------------	--	------------	--------------	--------------	---------------	---------------	--

<b>Полдник</b>	Плюшка "Эстонская" с сыром (тесто сдобное дрожжевое, сыр, масло слив.)	75	8,46	11,72	28,41	253,1	328
	Чай с ЛИМОНОМ (чай, сахар,лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	431

<b>Итого за полдник:</b>		<b>279</b>	<b>8,5</b>	<b>11,72</b>	<b>37,6</b>	<b>290,02</b>	
--------------------------	--	------------	------------	--------------	-------------	---------------	--

<b>Итого за день 6. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>17,29</b>	<b>19,32</b>	<b>64,88</b>	<b>879,25</b>	
--	--	--	--------------	--------------	--------------	---------------	--

<b>Итого за день 6. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>10,46</b>	<b>12,03</b>	<b>44,09</b>	<b>1703,71</b>	
---	--	--	--------------	--------------	--------------	----------------	--

**день 7**

**Возрастная категория: 7-11 лет**

	Запеканка творожная с рисом со сгущенным МОЛОКОМ (творог 5%, сахар-песок, крупа рисовая, яйцо, масло раст., сухари паниров., сметана, сгущенное молоко)	170/30	23,22	11,17	56,1	417,77	187
--	---	--------	-------	-------	------	--------	-----

Завтрак	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Хлеб пшеничный йодированный	31	2,33	0,31	15,81	75,33	-
	Яблоко свежее	154	0,62	0,62	15,09	68,38	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>585</b>	<b>27,53</b>	<b>13,51</b>	<b>89,14</b>	<b>588,17</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
Завтрак	Запеканка творожная с рисом со сгущенным молоком (творог 5%, сахар-песок, крупа рисовая, яйцо, масло раст., сухари паниров., сметана, сгущенное молоко)	190/30	25,54	1,28	61,71	459,54	187
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Яблоко свежее	147	0,59	0,59	14,41	65,27	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>597</b>	<b>29,74</b>	<b>3,58</b>	<b>93,56</b>	<b>624,4</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	60	0,48	0,06	1,5	8,46	982
	Суп картофельный с фаршем (фарш говяж., картофель, морковь, лук репч., масло раст., соль йод.)	10/200	4,15	3,81	14,58	109,23	698/998
	Плов из индейки с овощами (филе индейки, рис, морковь, лук реп., масло раст., томат, соль йод.)	60/210	27,62	23,33	53,34	533,79	1041
	Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар, лимон.кислота, аскорб. кислота)	200	0,57	0	19,55	80,48	611a
	Хлеб пшеничный йодированный	27	2,03	0,27	13,77	65,61	-

	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>795</b>	<b>36,5</b>	<b>27,77</b>	<b>112,64</b>	<b>846,47</b>	

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

<b>Обед</b>	Закуска порционная (огурцы свежие)	100	0,8	0,1	2,5	14,1	982
	Суп картофельный с фаршем (фарш говяж., картофель, морковь, лук репч., масло раст., соль йод.)	10/250	5,14	4,72	18,05	135,24	698/998
	Плов из индейки с овощами (филе индейки, рис, морковь, лук реп., масло раст., томат, соль йод.)	65/230	30,18	25,49	58,28	583,22	1041
	Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар, лимон.кислота, аскорб. кислота)	200	0,57	0	19,55	80,48	611a
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	

<b>Итого за обед:</b>		<b>895</b>	<b>39,51</b>	<b>30,75</b>	<b>116,5</b>	<b>900,76</b>	
-----------------------	--	------------	--------------	--------------	--------------	---------------	--

<b>Полдник</b>	Булочка Жаворонок (тесто сдобн., масло слив., мука пш., сахар-песок, соль йодир., дрожжпрес., яйцо)	75	6,9	6,01	43,7	256	347
	Молоко питьевое в п/у	1/200	6	6,4	9,4	120	-

<b>Итого за полдник:</b>		<b>275</b>	<b>5,5</b>	<b>73,08</b>	<b>61,9</b>	<b>376</b>	
--------------------------	--	------------	------------	--------------	-------------	------------	--

<b>Итого за день 7. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>54,35</b>	<b>125,43</b>	<b>234,8</b>	<b>1734,83</b>	
--	--	--	--------------	---------------	--------------	----------------	--

<b>Итого за день 7. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>55,8</b>	<b>128,43</b>	<b>241,27</b>	<b>1793,57</b>	
---	--	--	-------------	---------------	---------------	----------------	--

**День 8**

**Возрастная категория: 7-11 лет**

<b>Завтрак</b>	Хлебцы рыбные из горбуши с соусом белым (горбуша св., хлеб пшен., молоко, яйца соль йод., масло сл., соус белый) 95/25	120	15,83	8,38	9,01	174,73	1046
	Пюре картофельное(картофель,молоко 3,2%,масло слив,соль йод.)	180	3,09	4,47	20,1	132,99	371
	Компот из кураги с вит С (курага, сахар, лимон.кислота, аскорб. кислота)	200	0,21	0,07	13,13	53,99	667
	Хлеб пшеничный йодированный	33	2,03	0,27	13,77	65,61	-

<b>Итого за завтрак:</b>		<b>533</b>	<b>21,16</b>	<b>13,19</b>	<b>56,01</b>	<b>427,32</b>	
--------------------------	--	------------	--------------	--------------	--------------	---------------	--

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

<b>Завтрак</b>	Хлебцы рыбные из горбуши с соусом белым (горбуша св., хлеб пшен., молоко, яйца соль йод., масло сл., соус белый) 100/20	120	15,83	8,38	9,01	174,73	1046
	Пюре картофельное(картофель,молоко 3,2%,масло слив,соль йод.)	200	4,33	6,26	28,14	186,19	371
	Компот из кураги с вит С (курага, сахар, лимон.кислота, аскорб. кислота)	200	0,21	0,07	13,13	53,99	667
	Хлеб пшеничный йодированный	40	2,48	0,33	16,83	80,19	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>560</b>	<b>22,85</b>	<b>15,04</b>	<b>67,11</b>	<b>495,1</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Обед</b>	Щи из свежей капусты с картофелем и фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	20/200	3,8	5,77	7,02	95,23	197/998
	Шницель мясной с соусом красным (мясо говядина, свинина, хлеб пшен., соль йод., сухарь панир.,яйцо, масло раст, соус красный осн.) 90/30	120	12,91	21,19	13,58	296,67	1055
	Перловка отварная (крупя перловая, масло слив., соль йодир.)	150	4,28	3,83	29,57	169,79	585
	Компот из изюма с вит С ( изюм,сахар,аскорбиновая кислота, лимонная кислота)	200	0,1	0,43	21,06	88,51	435
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	21	1,39	0,25	8,32	41,08	-
	Груша св	156	0,62	0,47	16,07	70,98	
<b>Итого за обед:</b>		<b>897</b>	<b>25,35</b>	<b>32,24</b>	<b>110,92</b>	<b>835,16</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Обед</b>	Щи из свежей капусты с картофелем и фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	30/250	4,84	7,34	8,94	121,2	197/998
	Шницель мясной с соусом красным (мясо говядина, свинина, хлеб пшен., соль йод., сухарь панир.,яйцо, масло раст, соус красный осн.) 90/30	120	12,91	21,19	13,58	296,67	1055
	Перловка отварная (крупя перловая, масло слив., соль йодир.)	180	5,13	4,59	35,48	203,74	585
	Компот из изюма с вит С ( изюм,сахар,аскорбиновая кислота, лимонная кислота)	200	0,1	0,43	21,06	88,51	435
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-

	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
	Груша св	170	0,68	0,51	17,51	77,35	
<b>Итого за обед:</b>		<b>1010</b>	<b>27,89</b>	<b>34,72</b>	<b>123,75</b>	<b>919,05</b>	
<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	249,78	332
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0	0	9,08	36,32	663
<b>Итого за полдник:</b>		<b>275</b>	<b>9,04</b>	<b>8,035</b>	<b>51,56</b>	<b>286,1</b>	
<b>Итого за день 8. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>55,55</b>	<b>53,465</b>	<b>218,49</b>	<b>1548,58</b>	
<b>Итого за день 8. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>22,85</b>	<b>15,04</b>	<b>9,08</b>	<b>495,1</b>	
<b>День 9</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Завтрак</b>	Закуска порционная (огурцы свежие)	95	0,76	0,1	2,38	13,4	982
	Котлета домашняя с соусом. (говядина, свинина, хлеб, лук реп., яйцо, сухари, соль йод., масло раст., масло слив) 90/20	110	11,48	18,8	10,23	246,03	246а
	Рис с овощами без томата (крупа рисовая, морковь, лук репч., масло слив., соль йод.)	150	3,42	14,09	31,13	254,95	629
	Компот из свежих яблок с витамином С (яблоки св., сахар-песок, витамин С.)	200	0,15	0,15	12,65	52,55	668
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>575</b>	<b>17,31</b>	<b>33,34</b>	<b>66,59</b>	<b>615,53</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							

<b>Завтрак</b>	Закуска порционная (огурцы свежие)	100	0,8	0,1	2,5	14,1	982
	Котлета домашняя с соусом. (говядина, свинина, хлеб, лук реп., яйцо, сухари, соль йод., масло раст., масло слив) 90/20	110	11,48	18,8	10,23	246,03	246а
	Рис с овощами без томата (крупа рисовая, морковь, лук репч., масло слив., соль йод.)	180	4,1	16,9	37,35	317,93	629
	Компот из свежих яблок с витамином С (яблоки св., сахар-песок, витамин С.)	200	0,15	0,15	12,65	52,55	668
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>620</b>	<b>18,78</b>	<b>36,25</b>	<b>78,03</b>	<b>703,51</b>	

Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	12,84	982
	Суп картофельный с бобовыми и с фаршем (фарш гов., картофель, горох, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит.)	20/200	8,64	7,45	14,63	160,08	157/998
	Мясо тушеное с морковью и луком (говядина, морковь, лук репч., масло подсол., томат, мука пшен., соль йодир.) 50/70	120	14,26	16,68	5,46	228,95	675
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное, соль йод.)	150	5,42	4,07	31,8	185,45	307
	Чай с ЛИМОНОМ (чай, сахар, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	431
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Хлеб ржаной	16	1,06	0,19	6,34	31,3	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>790</b>	<b>31,58</b>	<b>28,71</b>	<b>79,9</b>	<b>704,14</b>	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	105	1,16	0,21	3,99	22,47	982
	Суп картофельный с бобовыми и с фаршем (фарш гов., картофель, горох, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит.)	20/250	10,6	9,14	17,95	196,46	157/998
	Мясо тушеное с морковью и луком (говядина, морковь, лук репч., масло подсол., томат, мука пшен., соль йодир.) 50/70	120	14,26	16,68	5,46	228,95	675
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное, соль йод.)	200	7,22	5,42	42,4	247,26	307
	Чай с ЛИМОНОМ (чай, сахар, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	431
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	24	1,58	0,29	9,5	46,94	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>953</b>	<b>37,11</b>	<b>32,04</b>	<b>103,79</b>	<b>851,9</b>	
Полдник	Рогалик сахарный (мука, сл.масло, яйцо, сахар-песок, сода)	75	5,58	17,42	42	347,23	385
	Чай с молоком (чай, молоко)	50/150	1,36	1,41	2,14	26,69	603
<b>Итого за полдник:</b>		<b>295</b>	<b>5,88</b>	<b>17,44</b>	<b>56,62</b>	<b>373,92</b>	
<b>Итого за день 9. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>48,54</b>	<b>83,02</b>	<b>234,13</b>	<b>1020,75</b>	
<b>Итого за день 9. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>32,23</b>	<b>58,815</b>	<b>174,77</b>	<b>1108,73</b>	
<b>День 10</b>							
Возрастная категория: 7-11 лет							



Завтрак	Яйцо вареное	1 шт.	5,08	4,6	0,28	62,84	337
	Каша молочная овсяная Геркулес с маслом (крупа геркулесовая, молоко, сахар-песок., соль йод., масло слив.)	160/10	6,45	7,22	27,62	201,21	898a
	Сыр в индивидуальной упаковке	1 шт	1,37	2,98	0,88	35,82	-
	Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
	Хлеб пшеничный йодированный	27	2,03	0,27	13,77	65,61	-
	Молоко питьевое в п/у	1/200	6	6,4	9,4	120	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>654</b>	<b>22,75</b>	<b>23,14</b>	<b>65,17</b>	<b>560,67</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
Завтрак	Яйцо вареное	1 шт.	5,08	4,6	0,28	62,84	337
	Каша молочная овсяная Геркулес с маслом (крупа геркулесовая, молоко, сахар-песок., соль йод., масло слив.)	200	7,77	5,13	33,48	211,17	898a
	Сыр в индивидуальной упаковке	1 шт	1,37	2,98	0,88	35,82	-
	Бутерброд с маслом (Хлеб пшеничный йодированный, масло сливочное)	13/22	2,16	5,36	14,38	114,39	
	Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
	Молоко питьевое в п/у	1/200	6	6,4	9,4	120	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>692</b>	<b>24,2</b>	<b>26,14</b>	<b>71,64</b>	<b>619,41</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
Обед	Суп-лапша домашняя с фаршем ( лапша домашняя роллтон, лук репч., морковь, масло раст, соль йодир.)	20/200	3,72	5,67	10,5	107,88	694/998
	Котлета Незнайка с соусом крас. осн (говядина, свинина,молоко, хлеб пш.йодир., лук репч., яйцо, сухари панир., масло поде. соль йдир.) 80/30	110	12,5	18,15	13,7	268,15	225a/370
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	6,2	4,74	37,98	219,36	632
	Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая «Витошка, вода.)	200	0	0	19,4	77,6	1014
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Хлеб ржаной БХП	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Мандарин	107	0,86	0,21	8,03	37,45	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>827</b>	<b>26,1</b>	<b>29,21</b>	<b>107,73</b>	<b>798,16</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
	Суп-лапша домашняя с фаршем ( лапша домашняя роллтон, лук репч., морковь, масло раст, соль йодир.)	20/200	3,72	5,67	10,5	107,88	694/998

Обед	Котлета Незнайка с соусом крас. осн (говядина, свинина,молоко, хлеб пш.йодир., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс. соль йдир.) 80/30	110	12,5	18,15	13,7	268,15	225a/370
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	6,2	4,74	37,98	219,36	632
	Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая «Витошка, вода.)	200	0	0	19,4	77,6	1014
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Хлеб ржаной БХП	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Мандарин	107	0,86	0,21	8,03	37,45	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>962</b>	<b>26,1</b>	<b>29,21</b>	<b>107,73</b>	<b>798,16</b>	
Полдник	Булочка с повидлом Обсыпная (мука, сахар-песок, дрожжи, масло сл. соль йодир., повидло)	75	4,74	2,57	42,16	268,73	340
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	-
<b>Итого за полдник:</b>		<b>275</b>	<b>5,5</b>	<b>73,08</b>	<b>61,9</b>	<b>337,3</b>	
<b>Итого за день 10. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>54,35</b>	<b>125,43</b>	<b>234,8</b>	<b>1696,13</b>	
<b>Итого за день 10. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>68,71</b>	<b>134,33</b>	<b>273,42</b>	<b>1987,36</b>	
Среднее значение за период по завтракам 7-11 лет			14,023	11,484444	54,39555556	381,0822222	
Среднее значение за период по обедам 7-11 лет			15,532	16,739	56,865	440,158	
Среднее значение за период по полдникам 7-11 лет			5,837	20,9	37,866	239,63	
Среднее значение за период по завтракам 12 лет и старше			16,466	8,146	56,89	376,697	
Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше			16,02	14,3045	57,984	421,87	
Среднее значение за период по полдникам 12 лет и старше			7,9653	11,058	47,051	321,743	



