

«Согласовано»
Директор



"05" декабря 2022 г.

«Утверждаю»

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

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 3							
День 1							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Яйцо вареное	1 шт.	5,08	4,6	0,28	62,84	776
	Каша молочная ячневая с маслом (крупа ячневая, молоко, сахар, соль по вкл., масло слив.)	150/10	5,26	6,64	27,41	190,48	898а
	Бутерброд с сыром (сыр Российский, масло слив., хлеб пшенич.)	19/30	6,65	5,9	15,3	142,06	868
	Чай с молоком (чай, молоко)	50/150	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Молоко питьевое в п/у	1/200	6	6,4	9,4	120	-
Итого за завтрак:		649	24,35	24,95	54,53	542,07	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Яйцо вареное	1 шт.	5,08	4,6	0,28	62,84	776
	Каша молочная ячневая с маслом (крупа ячневая, молоко, сахар, соль по вкл., масло слив.)	190/10	6,57	8,3	34,27	238,1	898а
	Бутерброд с сыром (сыр Российский, масло слив., хлеб пшенич.)	21/35	6,3	4,5	21,4	152,2	868
	Чай с молоком (чай, молоко)	50/150	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Молоко питьевое в п/у	1/200	6	6,4	9,4	120	-
Итого за завтрак:		696	25,31	25,21	67,49	599,83	-
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат, паста, чеснок, соль йодир.)	25/200	4,26	6,26	11,72	120,26	1000-998

Обед	Котлета мясная (мясо говядина, свинина, хлеб пшен., соль йод., сухарь панир., яйцо, масло раст.)	90	13,36	21,62	13,62	302,5	1055
	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	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Мандарин	116	0,93	0,22	8,7	40,6	
Итого за обед:		821	24,76	32,65	92,23	761,91	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат, паста, чеснок, соль йодир.)	30/250	0,48	0,06	1,5	8,46	982
	Котлета мясная с маслом (мясо говядина, свинина, хлеб пшен., соль йод., сухарь панир., яйцо, масло раст.) 90/10	100	4,49	6,83	12,64	129,94	694/998
	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	15,98	2,48	8,78	109,63	978/370
	Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая «Витошка, вода.)	200	4,09	5,42	41,3	230,33	552
	Хлеб пшеничный йодированный	20	0	0	21,39	85,56	902
	Хлеб ржаной	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Мандарин	104	1,98	0,36	11,87	58,67	-
Итого за обед:		921	28,52	15,35	107,68	671,19	-
Итого за день 1. Возрастная категория: 7-11 лет			49,11	57,6	146,76	1303,98	
Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше			53,83	40,56	175,17	1271,02	
День 2							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Котлеты рубленые из индейки (индейка филе, хлеб, сухари, соль йод, масло раст.)	90	18,5	4	13,07	162,3	973
	Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	150	3,6	4,78	36,44	203,23	552
	Чай с МОЛОКОМ (чай, молоко)	50/150	1,36	1,41	2,14	26,69	603

	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Мандарин	135	1,08	0,26	10,13	47,25	
Итого за завтрак:		595	25,86	10,69	69,7	478,59	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Котлеты рубленые из индейки (индейка филе, хлеб, сухари, соль йод, масло раст.)	100	20,56	4,45	14,52	180,4	973
	Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	180	4,33	5,74	43,73	243,88	552
	Чай с молоком (чай, молоко)	50/150	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Мандарин	116	0,92	0,23	8,7	40,06	
Итого за завтрак		616	28,49	12,07	77,01	530,15	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Суп картофельный с бобовыми, с фаршем (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., фарш говяжий).	20/200	8,64	7,45	14,63	160,08	157
	Биточки рыбные по-домашнему с маслом 90/5	95	15,03	7,96	8,56	165,99	1046
	Пюре овощное (картофель, морковь, молоко ультрапастеризованное, масло сливочное, соль).	150	2,98	5,87	18,63	139,27	867
	Компот из кураги с витамином без сахара С (курага, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	200	0,99	0,06	18,36	57,3	669
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Яблоко свежее	123	0,49	0,49	12,05	54,61	
Итого за обед:		828	30,95	22,27	90,35	664,97	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	100	10,8	9,31	18,28	200,1	157
	Борщ Сибирский, с фаршем (говядина, картофель, капуста, фасоль конц., морковь, лук репч., томат паста, чеснок, масло раст., соль йод.)	15/250	15,83	8,38	9,01	184,73	1046
	Котлета домашняя с маслом (говядина, свинина, хлеб, лук реп., яйцо, сухари, соль йод., масло раст., масло сл.)	90/10	3,58	7,04	22,36	167,12	867
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	180	0,99	0,06	18,36	57,3	669
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,5	0,2	10,2	48,6	-

			1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Хлеб пшеничный йодированный	20	0,57	0,57	14,11	63,93	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,87	58,67	-
Итого за обед:		939	36,57	26,16	112,11	819,57	
Итого за день 2. Возрастная категория: 7-11 лет			56,81	32,96	160,05	1143,56	
Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше			65,06	38,23	189,12	1349,72	
День 3							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Каша молочная пшеничная «Боярская» (крупа пшеничная, молоко, сахар-песок, соль йод., масло слив., изюм)	200	8,07	17,83	42,64	315,31	527
	Бутерброд с маслом (масло слив., хлеб пшеничный йод.)	15/30	2,77	6,89	18,49	130,08	778
	Чай с молоком (чай, молоко)	50/150	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Груша свежая	179	1,43	1,07	36,87	141,89	
Итого за завтрак:		624	13,63	27,2	100,14	613,97	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Каша молочная пшеничная «Боярская» (крупа пшеничная, молоко, сахар-песок, соль йод., масло слив., изюм)	200	8,07	17,83	42,64	362,31	527
	Бутерброд с маслом (масло слив., хлеб пшеничный йод.)15/10/30	55	7,09	12,06	13,17	188,67	778
	Чай с молоком (чай, молоко)	50/150	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Груша свежая	150	1,2	0,03	30,9	136,5	638
Итого за завтрак:		605	17,72	31,33	88,85	714,17	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	12,84	982
	Уха Рыбацкая (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	15/200	4,27	7,83	12,7	138,4	17
	Гуляш из индейки (индейка, масло слив., лук репч., томат паста, мука пшен., соль йод.) 50/50	100	17,16	3,9	3,24	116,7	975
	Перловка с овощами (крупа перловая, морковь, лук репч., масло растит., томат паста, масло слив., соль йодир.)	160	278,35	4,62	15,05	31,08	309
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С без сахара	200	0,57	0	9,57	43,08	611a
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-

	Хлеб ржаной	28	1,84	0,33	11,08	54,76	
Итого за обед:		793	305,1	17,1	69,22	469,76	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	21,4	982
	Уха Рыбацкая (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	20/250	5,36	9,84	15,95	173,8	17
	Гуляш из индейки (индейка, масло слив., лук репч., томат паста, мука пшен., соль йод.) 50/50	100	17,16	3,9	3,24	116,7	975
	Перловка с овощами (крупка перловая, морковь, лук репч., масло растит. томат паста, масло слив. соль йодир.)	200	5,78	18,82	38,86	347,94	307
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С без сахара (сухофрукты, витамин С)	200	0,57	0	9,57	43,08	611a
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,62	0,35	17,85	85,05	-
	Хлеб ржаной	27	2,02	0,27	13,77	65,61	-
Итого за обед:		932	34,61	33,38	103,04	853,58	
Итого за день 3. Возрастная категория: 7-11 лет			318,73	44,3	169,36	1083,73	
Итого за день 3. Возрастная категория: 12 лет и старше			52,33	64,71	191,89	1567,75	
День 4							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Сыр Российский порциями	11	2,55	3,24	0	39,41	982
	Террин из горбуши (горбуша, молоко, яйцо, масло слив. соль йод.)	90	16,12	7,34	1,08	134,86	995
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	150	3,09	4,47	20,1	132,99	371
	Компот из изюма с витамином С без сахара (изюм, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	200	0,43	0,1	11,97	50,42	435
	Хлеб ржаной	19	1,25	0,22	7,52	37,16	
Итого за завтрак:		501	23,44	15,37	40,67	394,84	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Сыр Российский порциями	11	2,55	3,24	0	39,41	982
	Террин из горбуши с маслом сл. (горбуша, молоко, яйцо, масло слив. соль йод.) 100/5	105	18,8	8,56	1,26	157,33	995

завтрак	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	200	4,12	5,96	26,8	187,32	371
	Компот из изюма с витамином С без сахара (изюм, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	200	0,43	0,1	11,97	50,42	435
	Хлеб ржаной	26	1,71	0,31	10,29	50,85	-
Итого за завтрак:		550	27,61	18,17	50,32	485,33	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	60	0,52	0,07	1,63	9,17	982
	Щи из свежей капусты, с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	10/200	3,62	5,5	5,5	90,89	197/998
	Фрикадельки Удинские с маслом (говядина, молоко, лук репч., яйцо, масло сл) 85/5	90	15,48	14,77	6,06	219,21	1038
	Рис розовый (крупа рисовая, масло сливочное, вода, томатная паста, масло подсолнечное, соль)	150	4,03	4,52	40,43	218,52	297
	Напиток из шиповника без сахара (шиповник, лимон)	200	0,21	0,03	3,23	19,39	667
	Хлеб пшеничный йодированный	31	2,33	0,31	15,81	75,33	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
Итого за обед:		761	27,51	25,44	80,58	671,63	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	100	0,8	0,1	2,5	24,1	982
	Щи из свежей капусты, с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	10/250	4,49	6,82	8,3	132,54	197/998
	Фрикадельки Удинские с маслом (говядина, молоко, лук репч., яйцо, масло сл) 85/5	100	18,17	14,18	7,05	248,58	209
	Рис розовый (крупа рисовая, масло сливочное, вода, томатная паста, масло подсолнечное, соль)	180	4,83	5,42	48,51	282,22	297
	Напиток из шиповника без сахара (шиповник, лимон)	200	0,21	0,03	3,23	19,39	667
	Хлеб ржаной	23	1,51	0,27	9,1	54,98	-
Итого за обед:		863	30,01	26,82	78,69	761,81	
Итого за день 4. Возрастная категория: 7-11 лет			50,95	40,81	121,25	1066,47	
Итого за день 4. Возрастная категория: 12 лет и старше			57,62	44,99	129,01	1247,14	
День 5							
Возрастная категория: 7-11 лет							

Завтрак	Закуска порционная (огурцы свежие)	60	0,48	0,06	1,53	8,46	982
	Кюфта по-московски с маслом (говядина, свинина, яйцо, лук репч., кр. рисовая, мука пшен., масло растит., соль йодир, масло сл) 85/5	90	12,28	18,36	6,34	245,34	209
	Перловка отварная (крупа перловая, вода, соль, масло сливочное.)	150	4,28	3,83	29,57	169,79	585
	Компот из свежих груш с витамином С без сахара (яблоки, лимонная кислота, вода, аскорбиновая кислота).	200	0,15	0,11	14,65	60,19	692
	Хлеб ржаной	19	1,25	0,22	7,52	37,16	
Итого за завтрак:		519	18,44	22,58	59,61	520,94	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Закуска порционная (огурцы свежие)	55	0,44	0,05	1,37	7,75	982
	Кюфта по-московски (говядина, свинина, яйцо, лук репч., крупа рисовая, мука пшен., масло растит., соль йодир.)	100	13,65	20,4	8,35	272,6	209
	Перловка отварная (крупа перловая, вода, соль, масло сливочное.)	180	5,13	4,59	35,47	203,74	585
	Компот из свежих груш с витамином С без сахара (яблоки, лимонная кислота, вода, аскорбиновая кислота).	200	0,15	0,11	14,65	60,19	692
	Хлеб ржаной	19	1,25	0,22	7,52	37,16	
Итого за завтрак:		554	20,62	25,37	67,36	581,44	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	12,84	982
	Рассольник «Ленинградский» с фаршем (мясной фарш, картофель, крупа перловая, морковь, лук реп., огурцы конс., масло подсолнечное, соль йод.)	15/200	4,09	5,79	13,31	121,69	167/998
	Бефстроганов (говядина, лук репч., масло растит., сметана, томат, соль йодир.) 40/50	90	6,2	4,74	37,98	219,36	632
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	0,22	0,051	0,14	1,94	663a
	Чай с лимоном без сахара (чай лимон)	200/4	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
Итого за обед:		779	29,82	31,881	86,15	750,83	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Закуска порционная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	21,4	982

Обед	Рассольник «Ленинградский» с фаршем <small>(мясной фарш, картофель, крупа перловая, морковь, лук реп., огурцы конс., масло подс., соль йод.)</small>	15/250	5,03	7,13	16,41	149,99	167/9982
	Бефстроганов (говядина, лук репч., масло растит., мука пш., томат, сметана, соль йодир.) 40/60	100	7,4	5,68	45,57	263,23	632
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая <small>(крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)</small>	180	0,22	0,051	0,14	1,94	663a
	Чай с лимоном без сахара (чай ,лимон)	200/4	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,58	0,29	9,5	46,94	-
	Хлеб ржаной	24	0,7	0,7	17,25	78,14	
Итого за обед:		903	33,46	35,951	113,51	911,82	
Итого за день 5. Возрастная категория: 7-11 лет			48,26	54,461	145,76	1271,77	
Итого за день 5. Возрастная категория: 12 лет и старше			54,08	61,321	180,87	1493,26	
Неделя 4							
День 6							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Яйцо вареное	1 шт.	5,08	4,6	0,28	62,84	337
	Каша молочная пшеничная с маслом <small>(пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йод., масло слив.)</small>	160/5	6,45	6,22	31,87	209,24	515a
	Бутерброд с сыром <small>(сыр, хлеб пшен.)</small>	21/29	5,71	4,06	19,12	135,91	868
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	80,2	
Итого за завтрак:		555	19,2	16,49	72,41	514,88	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Яйцо вареное	1 шт.	5,08	4,6	0,28	62,84	337
	Каша молочная пшеничная с маслом <small>(пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йод., масло слив.)</small>	190/10	7,82	7,54	38,63	253,63	515a
	Бутерброд с сыром <small>(сыр, хлеб пшен.)</small>	19/33	5,94	4,22	19,89	141,34	868
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	80,2	
		592					

Итого за завтрак:			7,9	5,83	41,03	564,7	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Суп лапша-домашняя с фаршем (говядина, лапша Ролтон., лук репч., морковь, масло растит., соль йодир.)	15/200	3,64	5,54	10,26	105,42	694/998
	Хлебцы рыбные из горбуши с маслом (горбуша св., хлеб пшен., молоко, яйца соль йод., масло сл.) 90/10	100	17,43	12,52	6,84	209,75	743
	Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	170	4,09	5,42	41,3	230,33	552
	Чай черный (чай, вода)	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
	Хлеб пшеничный йодированный	33	2,47	0,33	16,83	80,19	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
Итого за обед:		748	29,8	24,21	87,14	685,7	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Суп лапша-домашняя с фаршем (говядина, лапша Ролтон., лук репч., морковь, масло растит., соль йодир.)	25/250	4,65	7,08	13,12	134,84	694/998
	Хлебцы рыбные из горбуши с маслом (горбуша св., хлеб пшен., молоко, яйца соль йод., масло сл.) 95/10	105	18,3	13,14	7,18	220,23	743
	Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	180	4,33	5,73	43,72	243,87	552
	Чай черный (чай, вода)	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	21	1,38	0,25	8,31	41,07	-
Итого за обед:		811	31,1	26,54	87,66	714,24	
Итого за день 6. Возрастная категория: 7-11 лет			49	40,7	159,55	1200,58	
Итого за день 6. Возрастная категория: 12 лет и старше			39	32,37	128,69	1278,94	
День 7							
Возрастная категория: 7-11 лет							

Завтрак	Фрикадельки Удинские с маслом (говядина, молоко, лук репч., яйцо, масло сл) 85/10	95	15,48	14,77	6,06	244,11	1038
	Перловка отварная (крупа перловая, вода, соль йод., масло сливочное)	150	4,28	3,83	29,57	189,79	585
	Чай черный (чай, вода)	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
	Хлеб ржаной	32	2,21	0,38	12,46	62,59	-
	Яблоко	124	0,49	0,49	12,14	55,05	
Итого за завтрак:		552	22,65	19,51	60,26	552,87	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак	Фрикадельки Удинские (говядина, молоко, лук репч., яйцо)	100	18,17	14,18	7,05	228,58	209
	Перловка отварная (крупа перловая, вода, соль йод., масло сливочное)	200	5,7	5,1	39,42	226,38	585
	Чай черный (чай, вода)	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
	Хлеб ржаной	23	1,32	0,24	7,92	44,99	-
	Яблоко	146	0,58	0,58	14,6	64,8	
Итого за завтрак:		669	25,96	20,14	69,02	566,08	

Возрастная категория: 7-11 лет

Обед	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат, паста, чеснок, соль йодир.)	15/200	4,07	5,98	11,2	115,91	1000/998
	Жаркое по - домашнему (говядина, картофель, лук репч., масло растит..., томат, соль йодир.)	65/195	21,26	21,89	24,93	381,78	27
	Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая «Витошка, вода.)	200	0	0	19,4	77,6	1014
	Хлеб пшеничный йодированный	23	1,73	0,23	11,73	55,93	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
Итого за обед:		791	28,38	28,34	75,18	670,34	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат. паста, чеснок, соль йодир.)	15/250	5,02	7,37	13,81	141,64	1000/998
	Жаркое по - домашнему (говядина, картофель, лук репч., масло растит..., томат, соль йодир.)	75/230	24,93	25,68	29,25	447,86	27
	Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая «Витошка, вода.)	200	0	0	19,4	77,6	1014
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	97,2	-
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	13,86	68,46	-
Итого за обед:		845	35,26	33,87	96,72	832,76	
Итого за день 7. Возрастная категория: 7-11 лет			44,57	58,71	132,23	1237,13	
Итого за день 7. Возрастная категория: 12 лет и старше			49,99	64,66	155,92	1406,48	
День 8							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Каша молочная рисовая с маслом (крупа рисовая, молоко, сахар, соль йод., масло сл.)	180/10	5,19	6,24	36,22	221,79	898
	Бутерброд с сыром и маслом (сыр, масло слив, хлеб пшен йод.)	20.10.1935	8,38	14,26	15,58	224,16	893
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
	Груша свежая	164	0,66	0,49	16,89	74,62	-
Итого за завтрак:		619	16,05	22,66	81,91	595,76	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Каша молочная рисовая с маслом (крупа рисовая, молоко, сахар, соль йод., масло сл.)	190/10	5,46	6,57	38,13	233,46	898
	Бутерброд с сыром и маслом (сыр, масло слив, хлеб пшен йод.)	25.10.1940	9,67	16,45	17,98	258,65	893
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
	Груша свежая	159	0,64	0,48	16,38	72,35	-
Итого за завтрак:		634	17,59	25,17	85,71	639,65	
Возрастная категория: 7-11 лет							

Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	12,84	982
	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	124,52	167/998
	Котлеты рубленые из индейки (индейка филе, хлеб, сухари, соль йод, масло раст.)	90	18,5	4	13,07	162,3	973
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	6,2	4,74	37,98	219,36	632
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С без сахара (сухофрукты, витамин С.)	200	0,57	0	9,57	43,08	611a
	Хлеб пшеничный йодированный	17	3	0,4	20,4	97,2	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
Итого за обед:		757	34,43	15,42	104,84	698,42	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	21,4	982
	Рассольник Ленинградский с фаршем (говядина, крупа перловая, картофель, морковь, лук репч., томат паста, масло подсолн., огурцы солен., соль йод.)	15/250	4,26	6,59	15,67	148,3	167/998
	Котлеты рубленые из индейки (индейка филе, хлеб, сухари, соль йод, масло раст.)	100	18,5	4	13,07	178,2	973
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	8,26	6,32	50,64	242,48	632
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С без сахара (сухофрукты, витамин С.)	200	0,57	0	9,57	43,08	611a
	Хлеб пшеничный йодированный	33	2,47	0,2	17,23	80,19	-
	Хлеб ржаной	33	2,18	0,4	13,07	64,55	-
Итого за обед:		911	37,34	25,17	123,05	778,2	-
Итого за день 8. Возрастная категория: 7-11 лет			34,43	15,42	186,75	1294,18	
Итого за день 8. Возрастная категория: 12 лет и старше			37,34	50,34	208,76	1417,85	
День 9							
Возрастная категория: 7-11 лет							

Завтрак	Биточки рыбные по-домашнему с маслом 90/5 <small>(минтай, лук, крупа рис, сухарь панировочный, соль, мука, вода, соль, масло слив.)</small>	95	15,03	7,96	8,56	165,99	1046
	Картофель отварной <small>(картофель, масло слив., соль йод.)</small>	160	3,3	4,77	21,44	151,31	371
	Компот из кураги с вит С без сахара <small>(курага, лимон.кислота, аскорб. кислота)</small>	200	0,99	0,06	18,36	77,94	669a
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
	Мандарин	172	0,71	0,71	17,44	60,2	-
Итого за завтрак:		635	22,01	13,86	77,68	514,12	
Возрастная категория: 12 лет и старше							

Завтрак	Биточки рыбные по-домашнему с маслом <small>(минтай, лук, крупа рис, сухарь панировочный, соль, мука, вода, соль, масло слив.)</small>	100	15,83	8,38	9,01	174,73	1046
	Картофель отварной <small>(картофель, масло слив., соль йод.)</small>	200	4,12	5,96	26,8	177,32	371
	Компот из кураги с вит С без сахара <small>(курага, лимон.кислота, аскорб. кислота)</small>	200	0,99	0,06	18,36	57,3	669
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
	Мандарин	158	0,59	0,59	14,5	55,3	-
Итого за завтрак:		688	23,51	15,35	80,55	523,33	

Возрастная категория: 7-11 лет

Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	60	0,48	0,06	1,5	8,46	982
	Борщ с капустой, картофелем и фаршем <small>(говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., свекла, томат паста, масло раст., соль йод.)</small>	20/200	3,97	5,77	10,81	161,07	165/998
	Мясо тушеное с морковью и луком <small>(говядина, морковь, лук репч., масло подсол., томат.паста, мука пшен., соль йодир.)</small> 45/70	115	13,66	15,98	5,23	229,41	675
	Перловка отварная <small>(крупа перловая, вода, соль йод., масло сливочное)</small>	150	4,28	3,83	29,57	189,79	585

	Компот из свежих груш с витамином С без сахара (груши, лимонная кислота, вода, аскорбиновая кислота).	200	0,15	0,11	4,65	23,79	692
	Хлеб пшеничный йодированный	36	2,7	0,36	18,36	87,48	-
Итого за обед:		781	25,24	26,11	70,12	700	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	105	0,8	0,1	2,5	14,1	982
	Борщ с капустой, картофелем и фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., свекла, томат паста, масло раст., соль йод.)	20/250	5,05	7,34	13,76	141,36	165/998
	Мясо тушеное с морковью и луком (говядина, морковь, лук репч., масло подсол., томат паста, мука пшен., соль йодир.) 45/70	115	13,66	15,98	5,23	219,41	675
	Перловка отварная (крупа перловая, вода, соль йод., масло сливочное)	200	5,7	5,1	39,42	226,38	585
	Компот из свежих груш с витамином С без сахара (груши, лимонная кислота, вода, аскорбиновая кислота).	200	0,15	0,11	14,65	23,79	692
	Хлеб пшеничный йодированный	32	2,4	0,32	16,3	77,76	-
	Хлеб ржаной	29	1,91	0,35	11,48	56,72	-
Итого за обед:		951	29,67	29,3	103,34	759,52	
Итого за день 9. Возрастная категория: 7-11 лет			25,01	14,26	98,08	611,32	
Итого за день 9. Возрастная категория: 12 лет и старше			53,18	44,65	183,89	1282,85	
День 10							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Закуска порционная (огурцы свежие)	100	0,8	0,1	2,5	14,1	982
	Котлета мясная с маслом (говядина, свинина, хлеб пшен., соль йод., сухарь панир., яйцо, масло раст., масло сл.) 90/9	99	13,36	23,99	12,51	319,36	1055
	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	3,39	4,11	20,67	133,23	676
	Компот из свежих яблок с витамином С без сахара (яблоки св., витамин С.)	200	0,15	0,15	3,56	16,14	668
	Хлеб пшеничный йодированный	22	1,65	0,22	11,22	53,46	-

Итого за завтрак:		571	19,35	28,57	50,46	536,29	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Закуска порционная (огурцы свежие)	100	0,8	0,1	2,5	14,1	982
	Котлета мясная с маслом (говядина, свинина, хлеб пшен., соль йод., сухарь панир., яйцо, масло раст., масло сл.) 90/9	100	13,36	23,99	12,51	319,36	1055
	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	200	4,52	5,48	27,56	177,64	676
	Компот из свежих яблок с витамином С без сахара (яблоки св., витамин С.)	200	0,15	0,15	3,56	16,14	668
	Хлеб пшеничный йодированный	32	2,4	0,32	16,3	77,76	-
Итого за завтрак:		632	21,23	30,04	62,43	605	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Суп из овощей с фаршем (говядина, капуста, картофель, морковь, лук репчатый, горошек зелёный, масло растительное, сметана)	15/200	6,01	6,45	8,39	111,7	127/998
	Кюфта по-московски с маслом (говядина, свинина, яйцо, лук репч., кр. рисовая, мука пшен., масло растит., соль йодир, масло сл) 85/5	90	12,28	18,36	6,34	245,34	209
	Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	170	3,6	4,78	36,44	203,23	552
	Компот из изюма с витамином С без сахара (изюм, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	200	0,43	0,1	11,97	50,42	435
	Хлеб пшеничный йодированный	26	1,58	0,21	10,71	51,03	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
Итого за обед:		721	25,22	30,14	81,77	700,84	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Суп из овощей с фаршем (говядина, капуста, картофель, морковь, лук репчатый, горошек зелёный, масло растительное, сметана)	20/250	7,38	7,92	10,3	142	127/998
	Кюфта по-московски с маслом (говядина, свинина, яйцо, лук репч., кр. рисовая, мука пшен., масло растит., соль йодир, масло сл) 85/5	100	13,65	20,4	8,35	272,6	209
	Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	200	4,33	5,74	43,73	243,88	552
	Компот из изюма с витамином С без сахара (изюм, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	200	0,43	0,1	11,97	50,42	435
	Хлеб пшеничный йодированный	28	1,65	0,22	11,22	53,46	-

Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
Итого за обед:	818	28,76	34,62	93,49	801,48	
Итого за день 10. Возрастная категория: 7-11 лет		25,22	30,14	81,77	700,84	
Итого за день 10. Возрастная категория: 12 лет и старше		58,43	63,92	196,83	1561	
Среднее значение за период по завтракам 7-11 лет		18,893	17,922	58,546	466,857	
Среднее значение за период по обедам 7-11 лет		52,978	23,8541	75,314	617,318	
Среднее значение за период по завтракам 12 лет и старше		18,274	17,399	56,454	521,14	
Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше		32,67222222	28,0021	89,16	812,04	

