

«Согласовано»

Директор

А.А. Шахова

"09" января 2023 г.



«Утверждаю»

Генеральный директор

МКП «Городской комбинат

Школьного питания»

Шахова А.М.

Шахова

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	Каша молочная Боярская (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, ябл., соль вод., масло слив.)	180	7,44	15,87	38,37	326,14	527
	Бутерброд с маслом (масло слив., хлеб пшенич.)	13/36	2,71	6,74	18,08	133,81	778
	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:		629	17,51	30,42	67,99	606,64	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Каша молочная Боярская (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, ябл., соль вод., масло слив.)	200	8,07	17,83	42,64	363,31	527
	Бутерброд с маслом (масло слив., хлеб пшенич.)	15/30	2,91	11,15	18,74	187,08	778
	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:		645	18,34	36,79	72,92	697,08	-
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Закуска порционированная (кукуруза консервированная)	60	0,96	0,24	8,58	40,32	984
	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

Обед	Шницель мясной (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.)	170	5,07	5,02	22,14	154,1	676
	Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая «Витошка, вода.)	200	0	0	19,4	77,6	1014
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
Итого за обед:		785	26,76	33,49	95,87	791,97	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Закуска порционированная (кукуруза консервированная)	100	1,6	0,4	14,3	67,2	984
	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат. паста, чеснок, соль йодир.)	15/250	4,96	7,41	15,87	150,48	1000/998
	Шницель мясной (мясо говядина, свинина, хлеб пшен., соль йод., сухарь панир., яйцо, масло раст.)	100	13,36	21,62	13,62	302,5	1055
	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	200	5,97	5,91	26,06	181,41	676
	Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая «Витошка, вода.)	200	0	0	19,4	77,6	1014
	Хлеб пшеничный йодированный	18	1,35	0,18	9,18	45	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
Итого за обед:		903	28,56	35,76	106,35	863,31	-
Итого за день 1. Возрастная категория: 7-11 лет			44,27	63,91	163,86	1398,61	
Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше			46,9	72,55	179,27	1560,39	
День 2							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Закуска порционированная (кукуруза консервированная)	80	1,28	0,32	11,44	55,2	984
	Котлета домашняя с маслом. (говядина, свинина, хлеб, лук реп., яйцо, сухари, соль йод., масло раст., масло слив) 90/5	95	11,48	18,8	10,23	246,03	246a
	Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	160	3,84	5,1	38,87	216,78	552
	Чай черный (чай, вода)	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
	Хлеб пшеничный йодированный	28	2,1	0,28	14,28	68,04	-

Итого за завтрак:		536	18,89	24,54	74,85	587,38	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Закуска порционированная (кукуруза консервированная)	90	1,44	0,36	12,87	62,1	984
	Котлета домашняя с маслом. (говядина, свинина, хлеб, лук реп., яйцо, сухари, соль йод, масло раст., масло слив.) 90/5	100	13,86	19,76	12,32	282,65	246a
	Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	180	4,32	5,73	43,73	243,87	552
	Чай черный (чай, вода)	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
	Хлеб пшеничный йодированный	36	2,37	0,43	14,25	71,28	-
Итого за завтрак		606	22,18	26,32	83,2	661,23	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Суп-лапша домашняя с фрикадельками (фрикадельки мясные, лапша домашняя роллтон, лук репч., морковь, масло раст, соль йодир.)	10/200	4,95	8,16	9,78	132,32	694/1067
	Биточки рыбные по-домашнему (минтай, лук, крупа рис, сухарь панировочный, соль, мука, вода соль.)	90	15,95	6,35	9,42	158,6	272a
	Перловка отварная (крупа перловая, масло растит, масло слив., соль йодир.)	150	4,28	3,83	29,57	169,79	585
	Компот из кураги с витамином С без сахара (курага, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	200	0,99	0,06	18,36	57,3	669
	Хлеб пшеничный йодированный	27	2,02	0,27	13,77	67,5	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	
	Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	80,2	
Итого за обед:		807	30,77	19,23	111,78	724,39	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Суп-лапша домашняя с фрикадельками (фрикадельки мясные, лапша домашняя роллтон, лук репч., морковь, масло раст, соль йодир.)	20/250	6,37	10,49	12,57	170,13	694/1067
	Биточки рыбные по-домашнему (минтай, лук, крупа рис, сухарь панировочный, соль, мука, вода соль.)	100	15,83	8,38	9,01	174,73	1046
	Перловка отварная (крупа перловая, масло растит, масло слив., соль йодир.)	180	5,18	4,89	35,46	206,67	585
	Компот из кураги с витамином С без сахара (курага, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	180	0,97	0,05	9,28	41,51	669
	Хлеб ржаной	21	1,38	0,25	8,31	41,58	
	Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	80,2	

Итого за обед:		851	30,33	24,26	93,63	714,82	
Итого за день 2. Возрастная категория: 7-11 лет			49,66	43,77	186,63	1311,77	
Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше			52,51	50,58	176,83	1376,05	
День 3							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Яйцо вареное	1 шт.	5,08	4,6	0,28	62,84	337
	Каша молочная ячневая с маслом (крупа ячневая, молоко, сахар, соль йод., масло слив.)	150/7	5,16	6,52	26,9	186,9	898a
	Бутерброд с сыром и маслом (сыр Российский масло сл, хлеб пшен.йод)	15.10.1935	7,61	12,94	14,14	203,47	893
	Чай с лимоном без сахара (чай ,лимон)	200/4	0,22	0,051	0,14	1,94	663a
	Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	80,2	
Итого за завтрак:		561	18,67	24,311	60,46	535,35	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Яйцо вареное	1 шт.	5,08	4,6	0,28	62,84	337
	Каша молочная ячневая с маслом (крупа ячневая, молоко, сахар, соль йод., масло слив.)	190/10	6,57	8,3	34,27	238	898a
	Бутерброд с сыром и маслом (сыр Российский масло сл, хлеб пшен.йод)	15.10.1931	7,09	12,06	13,19	189,68	893
	Чай с лимоном без сахара (чай ,лимон)	200/4	0,22	0,05	0,14	1,94	663a
	Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	80,2	
Итого за завтрак:		600	19,56	25,21	66,88	572,66	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционированная (помидоры свежие)	70	0,77	0,14	2,66	14,98	982
	Рассольник «Ленинградский» с фаршем(мясной фарш, картофель, крупа перловая, морковь, лук реп., огурцы конс., масло подс., соль йод.)	25/200	4,27	6,06	13,93	127,35	167/998
	Гуляш из курицы (грудка куриная, масло слив.,лук репч., томат паста, мука пшен., соль йод.) 60/60	120	14,7	14,35	3,5	201,98	292
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	7,43	5,69	45,58	263,23	632
	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	34	2,55	0,34	17,34	82,62	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	
Итого за обед:		793	32,13	27,04	106,86	799,26	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционированная (помидоры свежие)	110	1,21	0,22	4,18	28,38	982
	Рассольник «Ленинградский» с фаршем (мясной фарш, картофель, крупа перловая, морковь, лук реп., огурцы конс., масло подс., соль йод.)	30/250	5,32	7,54	17,34	158,48	167/9982
	Гуляш из курицы (грудка куриная, масло слив., лук репч., томат паста, мука пшеч., соль йод.) 60/60	120	14,7	14,35	3,5	201,98	292
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	200	8,26	6,32	50,64	292,48	632
	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	24	1,8	0,24	12,24	58,32	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	
Итого за обед:		964	33,7	29,13	111,75	848,74	
Итого за день 3. Возрастная категория: 7-11 лет			50,8	51,351	167,32	1334,61	
Итого за день 3. Возрастная категория: 12 лет и старше			53,26	54,34	178,63	1421,4	
День 4							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Террин из горбуши с маслом (горбуша, молоко, яйцо, масло слив. соль йод.) 90/10	100	17,12	15,03	2,02	211,95	995
	Картофель отварной (картофель, масло слив., соль йод.)	170	3,23	4,39	25,28	153,66	371
	Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая «Витошка, вода.)	200	0	0	19,4	77,6	1014
	Хлеб ржаной	30	1,32	0,24	7,92	39,12	
Итого за завтрак:		500	21,67	19,66	54,62	482,33	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Террин из горбуши с маслом (горбуша, молоко, яйцо, масло слив. соль йод.) 100/5	105	19,02	16,7	2,24	209,75	995
	Картофель отварной (картофель, масло слив., соль йод.)	180	3,43	4,65	26,77	162,7	371

Завтрак	Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая «Витошка, вода.)	200	0	0	19,4	77,6	1014
	Хлеб пшеничный йодированный	26	1,8	0,24	12,24	58,32	-
	Хлеб ржаной	40	1,98	0,36	11,88	58,68	
Итого за завтрак:		550	26,23	21,95	72,53	567,05	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Щи из свежей капусты, с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	10/200	4,2	5,91	6,64	106,58	197/998
	Фрикадельки Удинские (говядина, молоко, лук репч., яйцо, крупа манная)	90	13,63	10,64	5,29	181,44	1038
	Рис розовый (крупа рисовая, масло сливочное, вода, томатная паста, масло подсолнечное, соль)	150	3,56	3,99	35,67	196,81	297
	Напиток из шиповника без сахара (шиповник, лимон)	200	0,38	0,13	4,58	31,12	667
	Хлеб пшеничный йодированный	21	1,58	0,21	10,71	51,03	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	59,12	-
	Мандарин	108	0,86	0,21	8,09	45,04	-
Итого за обед:		799	25,53	21,33	78,9	671,14	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Щи из свежей капусты, с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	15/250	4,9	7,1	8,41	127,27	197/998
	Фрикадельки Удинские (говядина, молоко, лук репч., яйцо, крупа манная)	100	18,17	14,18	7,05	248,58	209
	Рис розовый (крупа рисовая, масло сливочное, вода, томатная паста, масло подсолнечное, соль)	180	4,27	4,79	42,8	231,37	297
	Напиток из шиповника без сахара (шиповник, лимон)	200	0,38	0,13	4,58	31,12	667
	Хлеб пшеничный йодированный	21	1,58	0,21	10,71	51,03	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
Итого за обед:		897	31,5	26,87	90,12	776,5	
Итого за день 4. Возрастная категория: 7-11 лет			47,2	40,99	133,52	1153,47	
Итого за день 4. Возрастная категория: 12 лет и старше			57,73	48,82	162,65	1343,55	
День 5							
Возрастная категория: 7-11 лет							

Завтрак	Сыр Российский порциями	15	3,48	4,42	0	54,6	982
	Кюфта по-московски с маслом(говядина, свинина, яйцо, лук репч., кр. рисовая, мука пшен., масло растит., соль йодир)	90/10	12,28	18,36	6,34	245,34	209
	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	4,48	4,43	19,54	136,06	676
	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	35	1,32	0,24	7,92	39,12	-
Итого за завтрак:		500	21,99	27,55	45,77	525,54	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Сыр Российский порциями	12	2,78	3,54	0	43,68	982
	Кюфта по-московски с маслом(говядина, свинина, яйцо, лук репч., кр. рисовая, мука пшен., масло растит., соль йодир)	100/10	13,65	20,4	8,35	272,6	209
	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	200	4,52	5,48	27,56	177,64	676
	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	30	1,32	0,24	7,92	39,12	-
Итого за завтрак:		552	22,7	29,76	55,8	583,46	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Уха Рыбацкая (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	10/200	4,17	7,65	12,41	135,18	17
	Бефстроганов (говядина, лук репч., масло растит., мука пш., сметана, томат, соль йодир.) 45/45	90	13,66	19,44	4,99	249,55	551
	Гарнир пшено отварное вязкое (крупа пшено, соль витаминизированная, масло сливочное, вода)	170	4,45	4,97	24,77	161,71	843
	Чай с лимоном без сахара (чай, лимон)	200/4	0,22	0,051	0,14	1,94	663a
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	
	Печенье «Байкальское» (печенье – кондит. цех)	50	3,4	12,1	31,49	248,44	328
Итого за обед:		754	27,88	44,571	85,68	855,5	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Уха Рыбацкая (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	15/250	5,26	9,66	15,66	170,58	17
	Бефстроганов (говядина, лук репч., масло растит., мука пш., сметана, томат, соль йодир.) 45/45	100	15,18	21,6	5,54	277,28	551

Обед	Гарнир пшено отварное вязкое (крупа пшено, соль витаминизированная, масло сливочное, вода)	180	4,72	5,27	26,23	171,23	843
	Чай с лимоном без сахара (чай, лимон)	200/4	0,22	0,051	0,14	1,94	663a
	Хлеб пшеничный йодированный	22	1,58	0,21	10,71	51,03	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	
	Печенье «Байкальское» (печенье – кондит.цех)	50	3,4	12,1	31,49	248,44	328
Итого за обед:		951	32,34	49,251	101,65	979,18	
Итого за день 5. Возрастная категория: 7-11 лет			49,87	72,121	131,45	1381,04	
Итого за день 5. Возрастная категория: 12 лет и старше			55,04	79,011	157,45	1562,64	
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 овсяная Геркулес с маслом (крупа геркулесовая, молоко,, соль йод.)	170/10	6,68	9,63	28,59	228,24	898a
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшен.)	26/34	6,86	4,88	22,95	153,1	868
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	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:		680	25,98	26,92	63,36	590,87	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Яйцо вареное	1 шт.	5,08	4,6	0,28	62,84	337
	Каша молочная овсяная Геркулес с маслом (крупа геркулесовая, молоко,, соль йод.)	200/10	7,82	7,54	38,63	253,63	515a
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшен.)	30/40	5,94	4,22	19,89	141,34	868
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Молоко питьевое в п/у	1/200	0,6	0,2	19	80,2	
Итого за завтрак:		720	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
	Фрикадельки рыбные с маслом (горбуша св., хлеб пшен., лук репч., яйца соль йод., масло сл.) 80/10	90	12,44	7,03	7,22	141,94	651
	Рис с овощами без томата (крупа рисовая, морковь, лук репч., масло слив., соль йод.)	150	3,42	14,09	31,13	264,95	629
	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	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Мандарин	143	1,14	0,29	10,73	50,05	
Итого за обед:		849	25,57	28,9	84,7	701,07	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Суп лапша-домашняя с фаршем (говядина, лапша Ролтон., лук репч., морковь, масло растит., соль йодир.)	20/250	4,57	6,95	12,88	132,39	694/998
	Фрикадельки рыбные с маслом (горбуша св., хлеб пшен., лук репч., яйца соль йод., масло сл.) 80/10	100	13,83	7,81	8,03	157,71	651
	Рис с овощами без томата (крупа рисовая, морковь, лук репч., масло слив., соль йод.)	180	4,1	16,9	37,35	317,93	629
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	-
	Мандарин	149	1,19	0,3	11,18	52,15	
Итого за обед:		950	28,58	33,92	94,23	796,52	
Итого за день 6. Возрастная категория: 7-11 лет			51,55	55,82	148,06	1291,94	
Итого за день 6. Возрастная категория: 12 лет и старше			36,48	39,75	135,26	1361,22	
День 7							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Котлета Незнайка (говядина, молоко, хлеб пш. йодир., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс. соль йодир.)	90	12,5	18,15	13,7	268,15	225a/370
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	150	4,28	3,83	29,57	169,79	585

	Чай с лимоном без сахара (чай ,лимон)	200/4	0,22	0,05	0,14	1,94	663a
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Банан	184	1,95	0,65	27,34	123,04	
Итого за завтрак:		648	20,27	22,92	78,67	602,04	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Котлета Незнайка (говядина, ,молоко, хлеб пш.йодир., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс. соль йдир.)	100	12,5	18,15	13,7	268,15	225a/370
	Перловка отварная (крупя перловая, масло слив., соль йодир.)	180	5,13	4,59	35,48	203,74	585
	Чай с лимоном без сахара (чай ,лимон)	200/4	0,22	0,05	0,14	1,94	663a
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Банан	172	2,15	0,72	30,11	135,51	
Итого за завтрак:		676	21,32	23,75	87,35	648,46	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Суп картофельный с бобовыми и с фрикадельками МЯСНЫМИ (фрикадельки мясные для супов, картофель, горох, морковь, лук	10/200	7,06	8,31	14,2	159,82	157/1067
	Жаркое из индейки (филе индейки, картофель, лук репч., масло растит., томат, соль йодир.)	65/195	24,13	8,66	24,93	274,17	1006
	Кисель детский « Витошка» (вода, кисель, Витошка.)	200	0	0	21,39	85,56	902
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Яблоко	153	0,61	0,61	14,99	67,93	
Итого за обед:		843	34,62	18,02	93,63	675,2	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Суп картофельный с бобовыми и с фрикадельками МЯСНЫМИ (фрикадельки мясные для супов, картофель, горох, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит.)	10/250	8,74	10,28	17,58	197,87	157/1067
	Жаркое из индейки (филе индейки, картофель, лук репч., масло растит., томат, соль йодир.)	75/230	28,3	10,16	29,25	321,62	1006
	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	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
	Яблоко	174	0,7	0,7	17,05	77,26	
Итого за обед:		1000	42,05	21,81	112,96	816,32	
Итого за день 7. Возрастная категория: 7-11 лет			49,29	49,1	167,34	1260,93	
Итого за день 7. Возрастная категория: 12 лет и старше			53,42	55,09	163,6	1371,25	
День 8							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Каша молочная «Янтарная» с маслом (крупя пшено, молоко, сахар, яблоко, соль йод., масло сл.)	190/8	6,95	17,68	31,55	320,5	172
	Сыр в индивидуальной упаковке	1 шт	1,37	2,98	0,88	35,82	-
	Кофейный напиток злаковый без сахара (кофейный напиток, молоко)	18.07.1900	1,51	1,13	12,61	41,75	1066
	Хлеб ржаной	24	1,58	0,28	9,5	46,94	-
	Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	80,2	
Итого за завтрак:		540	12,01	22,27	73,54	525,21	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Каша молочная «Янтарная» с маслом (крупя пшено, молоко, сахар, яблоко, соль йод., масло сл.)	220/9	8,3	21,03	37,1	381,25	172
	Сыр в индивидуальной упаковке	1 шт	1,37	2,98	0,88	35,82	-
	Кофейный напиток злаковый без сахара (кофейный напиток, молоко)	200	1,51	1,13	12,61	66,65	1066
	Хлеб ржаной	24	1,58	0,28	9,5	46,94	-
	Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	80,2	
Итого за завтрак:		571	13,36	25,62	79,09	610,86	
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	15,41	982

Обед	Борщ с капустой, картофелем и фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., свекла, томат паста, масло раст., соль йод.)	25/200	4,06	5,9	11,06	113,59	165/998
	Зразы ленивые мясные (говядина, хлеб, молоко, лук репч., яйцо, сухарь панир., соль йод, масло раст)	100	11,6	17,92	13,92	263,34	1042/370
	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	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Хлеб ржаной	25	1,58	0,28	9,5	46,94	-
Итого за обед:		780	26,17	29,16	94,51	750,32	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	21,4	982
	Борщ с капустой, картофелем и фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., свекла, томат паста, масло раст., соль йод.)	30/250	5,05	7,34	13,76	141,36	165/998
	Зразы ленивые мясные (говядина, хлеб, молоко, лук репч., яйцо, сухарь панир., соль йод, масло раст)	100	11,6	17,92	13,92	263,34	1042/370
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	7,43	5,69	45,58	263,23	632
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С без сахара (сухофрукты, витамин С.)	200	0,57	0	9,57	43,08	611a
	Хлеб ржаной	31	2,04	0,37	12,27	60,6	-
Итого за обед:		891	27,79	25,62	98,9	793,01	-
Итого за день 8. Возрастная категория: 7-11 лет			26,17	29,16	168,05	1275,53	
Итого за день 8. Возрастная категория: 12 лет и старше			27,79	51,24	177,99	1403,87	
День 9							
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Котлета Мечта (минтай, свинина, манка, хлеб пш, молоко, лук репч., сухари панир., масло растит.)	90	14,16	11,51	9,33	197,55	251a
	Картофель отварной (картофель, масло слив., соль йод.)	160	3,3	4,77	21,44	151,31	371

Завтрак	Компот из кураги с витамином С без сахара (курага, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	200	0,99	0,06	18,36	57,3	669
	Хлеб ржаной	32	2,11	0,38	12,67	62,59	-
	Молоко питьевое в п/у	1/200	6	6,4	9,4	120	-
Итого за завтрак:		682	26,56	23,12	71,2	588,75	
Возрастная категория: 12 лет и старше							

Завтрак	Котлета Мечта (минтай, свинина, манка, хлеб пш, молоко, лук репч., сухари панир., масло растит.)	100	15,73	12,78	10,36	219,5	251a
	Картофель отварной (картофель, масло слив., соль йод.)	180	3,71	5,36	24,12	170,22	371
	Компот из кураги с витамином С без сахара (курага, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	200	0,99	0,06	18,36	57,3	669
	Хлеб ржаной	30	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Молоко питьевое в п/у	1/200	6	6,4	9,4	120	-
Итого за завтрак:		710	27,75	24,84	70,16	606,14	

Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Рассольник Ленинградский с фаршем (говядина, крупа перловая, картофель, морковь, лук репч., томат паста, масло подсолн., огурцы солен., соль йод.)	15/200	4,09	5,79	13,31	121,69	167/998
	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
	Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	150	3,84	5,1	38,87	216,78	552
	Напиток из шиповника без сахара (шиповник, лимон)	200	0,21	0,03	3,23	19,39	667
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Мандарин	143	1,14	0,28	10,72	50,05	
Итого за обед:		863	25,76	27,62	89,48	715,04	

Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	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	152,83	167/998
	Мясо тушеное с морковью и луком (говядина, морковь, лук репч., масло подсол., томат паста, мука пшен., соль йодир.) 50/70	120	14,26	16,68	5,46	228,95	675
	Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	180	4,33	5,74	43,73	243,88	552
	Напиток из шиповника без сахара (шиповник, лимон)	200	0,21	0,03	3,23	19,39	667
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Мандарин	153	1,22	0,3	11,47	53,55	
Итого за обед:		963	27,97	30,46	98,73	786,32	
Итого за день 9. Возрастная категория: 7-11 лет			28,06	23,32	81,4	637,35	
Итого за день 9. Возрастная категория: 12 лет и старше			55,72	55,3	168,89	1392,46	
День 10							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Биточки рубленые из индейки (индейка филе, хлеб, сухари, соль йод, масло раст.)	90	18,5	4	13,07	162,3	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 ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Груша свежая	138	0,55	0,41	14,21	62,79	
Итого за завтрак:		598	23,76	8,76	75,27	475,04	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Биточки рубленые из индейки (индейка филе, хлеб, сухари, соль йод, масло раст.)	100	18,5	4	13,07	178,2	973
	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	4,06	4,93	24,8	159,87	676
	Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая «Витошка, вода.)	200	0	0	19,4	77,6	1014

	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Груша свежая	124	0,49	0,39	12,88	63,42	
Итого за завтрак:		624	24,37	9,56	78,07	518,21	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	60	0,48	0,06	6,64	8,46	982
	Суп из овощей с фаршем (говядина, капуста, картофель, морковь, лук репчатый, горошек зелёный, масло растительное, сметана)	20/200	6,01	6,45	8,39	115,7	127/998
	Котлета домашняя с маслом. (говядина, свинина, хлеб, лук реп., яйцо, сухари, соль йод., масло раст., масло слив.) 90/5	95	11,48	18,8	10,23	246,03	246a
	Перловка с овощами (крупка перловая, морковь, лук репч., масло растит., томат.паста, масло слив., соль йодир.)	150	4,34	14,12	29,15	260,96	309
	Компот из изюма с витамином С без сахара (изюм, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	200	0,1	0,43	17,5	57,3	435
	Хлеб пшеничный йодированный	23	1,8	0,24	12,24	58,32	-
	Хлеб ржаной	30	1,32	0,24	7,92	39,12	-
Итого за обед:		778	25,53	40,34	92,07	785,89	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	100	0,8	0,1	2,5	14,1	982
	Суп из овощей с фаршем (говядина, капуста, картофель, морковь, лук репчатый, горошек зелёный, масло растительное, сметана)	25/250	7,52	8,07	10,49	144,63	127/998
	Котлета домашняя с маслом. (говядина, свинина, хлеб, лук реп., яйцо, сухари, соль йод., масло раст., масло слив.) 90/5	100	13,86	19,76	12,32	282,65	246a
	Перловка с овощами (крупка перловая, морковь, лук репч., масло растит., томат.паста, масло слив., соль йодир.)	180	5,2	16,94	34,97	313,15	307
	Компот из изюма с витамином С без сахара (изюм, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	180	0,09	0,38	15,75	51,57	435
	Хлеб ржаной	24	1,58	0,28	9,5	46,94	-
Итого за обед:		859	29,05	45,53	85,53	853,04	
Итого за день 10. Возрастная категория: 7-11 лет			26,67	40,62	102,79	835,94	
Итого за день 10. Возрастная категория: 12 лет и старше			57,02	75,99	184,26	1639,36	
Среднее значение за период по завтракам 7-11 лет			19,53	20,8201	59,219	499,394	

Среднее значение за период по обедам 7-11 лет	25,605	26,0741	84,917	676,806	
Среднее значение за период по завтракам 12 лет и старше	17,05	18,5	59,881	537,755	
Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше	31,701	29,0361	90,035	821,319	

