

«Согласовано»

Директор

Р. А. Ахметов

"29" марта 2021г.



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



«тверждено»

Городской директор

комбинат

школьного

питания»

Шахова Л.М.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 3							
День 1 (понедельник)							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Кюфта по-московски (говядина, яйцо, лук репч., соль йодир., крупа рисовая, мука пшен., масло растит.)	60	11,6	13,1	5,01	158	209
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир.)	150	5,3	3,93	32,73	187,5	307
	Чай с лимоном(чай, сахар-песок, лимон)	200/4	0,05	0,02	9,1	56	432
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	-
	Яблоко свежее	140	0,56	0,56	13,7	65,8	-
Итого за завтрак:		584	19,76	17,91	75,84	542,3	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Кюфта по-московски (говядина, яйцо, лук репч., соль йодир., крупа рисовая, мука пшен., масло растит.)	70	13,56	15,31	5,86	215,9	209
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир.)	180	6,6	4,71	39,2	225	307
	Чай с лимоном(чай, сахар-песок, лимон)	200/4	0,05	0,02	9,1	56	432
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	-
	Яблоко свежее	140	0,56	0,56	13,7	65,8	-
Итого за завтрак:		624	23,02	20,9	83,16	637,7	
Возрастная категория: 7-11 лет							

Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	60	0,42	0,06	1,14	6,6	982
	Борщ из свежей капусты с картофелем, с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	5/200	2,9	4,7	10,2	95,6	165/998
	Сосиски молочные отварные (сосиска молочная)	100	10,6	21,7	0,37	239,8	636
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	150	3	4,4	20	132,3	371
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	100	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,5	-
Итого за обед:		770	21,95	31,64	73,09	669,8	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	100	0,7	0,1	1,9	11	982
	Борщ из свежей капусты с картофелем, с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	5/250	3,3	5,6	12,7	115,7	165/998
	Сосиски молочные отварные (сосиска молочная)	100/5	10,6	25,4	0,44	272,8	636
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	180	3,6	5,3	24	158,3	371
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,75	0,5	25,5	125	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,5	-
Итого за обед:		910	23,98	37,28	85,52	778,3	
Полдник	Коржик Загорский (мука пшен., масло слив., яйцо, молоко, соль йод.)	60	4,2	5,9	39,3	227	414
	яблоки)	200/10	0,3	0,08	12,7	53,1	705
Итого за полдник:		270	4,5	5,98	52	280,1	
Итого за день 1. Возрастная категория: 7-11 лет			46,21	55,53	200,93	1492,2	
Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше			51,5	64,16	220,68	1696,1	
День 2 (вторник)							

Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Котлета Незнайка (говядина, свинина, молоко, хлеб пш.йодир., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс. соль йдир.)	60	8	12,8	5,9	172,4	225
	Гарнир Забава(крупa гречн., рис, масло сл., соль йодир)	150	5,54	4,5	34,61	201	310
	Кисель из концентрата с витамином С (кисель, сахар-песок, вода, аскорб. кислота)	200	0,02	0	29,1	116,7	437
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	
	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	
Итого за завтрак:		540	16,61	17,8	92,41	603,1	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Котлета Незнайка (говядина, свинина, молоко, хлеб пш.йодир., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс. соль йдир.)	80	10,7	17,1	7,9	229,8	225
	Гарнир Забава(крупa гречн., рис, масло сл., соль йодир)	180	6,6	5,4	41,5	241	310
	Кисель из концентрата с витамином С (кисель, сахар-песок, вода, аскорб. кислота)	200	0,02	0	29,1	116,7	437
	Хлеб пшеничный йодированный	42	3,15	0,42	21,4	105	
	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	
Итого за завтрак:		602	21,27	23,12	107,4	730,5	
Обед	Суп картофельный с фаршем (фарш, картофель, морковь, лук репч., масло раст., соль йод.)	5/200	3,14	3,18	10,67	92	698/998
	Фрикадельки из говядины (говядина, масло растит., лук репч., мука пшен., хлеб пшен., молоко, соль йодир.)	90	13,51	16,5	12,3	250	213
	Перловка с овощами (крупa перловая, морковь, лук репч., масло слив., т.паста)	150	4,37	15,39	29,5	269,7	309
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,8	1,4	2,1	28	603
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	100	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
	Яблоко свежее	140	0,56	0,56	13,7	65,8	-
Итого за обед:		845	28,36	37,79	100,55	844,5	

Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Суп картофельный с фаршем (фарш, картофель, морковь, лук репч., масло раст., соль йод.)	5/250	3,57	3,75	15,84	111	698/998
	Фрикадельки из говядины (говядина, масло растит., лук репч., мука пшен., хлеб пшен., молоко, соль йодир.)	100	14,61	18,39	13,67	278,3	213
	Перловка с овощами (крупа перловая, морковь, лук репч., масло слив., т.паста)	180	5,24	18,09	34,9	323,7	30,9
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,8	1,4	2,1	28	603
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	100	
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
	Яблоко свежее	140	0,56	0,56	13,7	65,8	-
Итого за обед:		935	30,76	42,95	112,49	945,8	
Полдник	Рогалик сахарный (мука, сл.масло, яйцо, сахар-песок, сода)	75	5,5	17,4	42	347	332
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,8	1,4	2,1	28	603
Итого за полдник:		275	7,3	18,8	44,1	375	
Итого за день 2. Возрастная категория: 7-11 лет			52,27	74,39	237,06	1822,6	
Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше			59,33	84,87	263,99	2051,3	
День 3 (среда)							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Яйцо вареное	1 шт.	3,7	4,04	0,25	56	776
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшен. йодир.)	18/20	6,03	5,4	12,3	124	868
	Каша молочная овсяная Геркулес с маслом (крупа геркулесовая, молоко, сахар-песок., соль йод., масло слив.)	150/5	5,8	7,5	25,9	195,1	898
	Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,8	1,6	13,2	75,2	986
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1	0,2	20,2	91	
Итого за завтрак:		633	18,33	18,74	71,85	541,3	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Яйцо вареное	1 шт.	3,7	4,04	0,25	56	776
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшен. йодир.)	22/30	7,8	6,8	18,3	168	868

Завтрак	Каша молочная овсяная Геркулес с маслом (крупа геркулесовая, молоко, сахар-песок., соль йод., масло слив.)	180/7	7,08	9,7	31,1	241	898
	Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,8	1,6	13,2	75,2	986
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1	0,2	20,2	91	
Итого за завтрак:		679	21,38	22,34	83,05	631,2	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,6	0,12	2,22	14,4	982
	Суп картофельный с бобовыми, с фаршем (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., говядина)	15/200	8,234	7,33	14,23	155,9	157
	Биточки рыбные (минтай, хлеб пшеничный, сухарь панировочный, масло подсолнечное)	90	10,9	8,6	12,8	172,5	626
	Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йодир.)	150	3,6	4,7	36,4	203	552
	Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон.кислота, аскорб кислота)	200	0,57	0,07	24	99	611
	Хлеб пшеничный йодированный	46	3,45	0,46	23,46	115	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39	-
Итого за обед:		781	28,674	21,52	121,03	798,8	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	24	982
	Суп картофельный с бобовыми, с фаршем (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., говядина)	10/250	7,84	7,2	17,79	167,4	157
	Биточки рыбные (минтай, хлеб пшеничный, сухарь панировочный, масло подсолнечное)	100	12,2	9,56	14,2	191,6	626
	Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йодир.)	180	4,3	5,7	43,7	243,8	552
	Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон.кислота, аскорб кислота)	200	0,57	0,07	24	99	611
	Хлеб пшеничный йодированный	42	3,15	0,42	21,42	105	-

	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39	-
Итого за обед:		902	30,48	23,39	132,83	869,8	
Полдник	Пирожки печеные с картофелем (мука, сахар-песок, масло сл, яйцо, картофель, лук репчат., масло раст., соль йодир.)	75	5,04	4,64	30,7	185	60
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
Итого за полдник:		275	5,09	4,66	39,8	222	
Итого за день 3. Возрастная категория: 7-11 лет			52,094	44,92	232,68	1562,1	
Итого за день 3. Возрастная категория: 12 лет и старше			56,95	50,39	255,68	1723	
День 4 (четверг)							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Закуска порционная (огурцы свежие)	40	0,26	0,04	0,76	4,4	982
	Котлета Мечта (минтай, свинина, хлеб пшен., молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., соль йодир, масло слив.,)	80	11,05	12,9	9,3	197	251a
	Пюре картофельное (картофель, молоко т/п, масло .сл)	150	3	4,4	20	132	371
	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	200	0,38	0,13	18,2	75	591
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	-
Итого за завтрак:		500	16,94	17,77	63,56	483,4	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Закуска порционная (огурцы свежие)	60	0,42	0,06	1,17	6,6	982
	Котлета Мечта (минтай, свинина, хлеб пшен., молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., соль йодир, масло слив.,)	80	11,05	12,9	9,3	197	251a
	Пюре картофельное (картофель, молоко т/п, масло .сл)	180	3,6	5,3	24	158	371
	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	200	0,38	0,13	18,2	75	591
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	100	-
Итого за завтрак:		560	18,45	18,79	73,07	536,6	

Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Уха Рыбацкая (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	15/200	3,75	7,5	12,98	134	17
	Бефстроганов (говядина, лук репч., масло растит., мука пш., сметана, соль йодир.) 40/50	90	12,3	18,1	5,11	233	551
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	8,21	5,35	35,9	224	632
	Напиток из облепихи (облепиха, протертая с сахаром, сахар-песок)	200	0,26	1,18	19,82	91	904
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	
	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	
Итого за обед:		835	29,55	32,99	108,49	834	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Уха Рыбацкая (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	15/250	4,18	8,42	16,2	157	17
	Бефстроганов (говядина, лук репч., масло растит., мука пш., сметана, соль йодир.) 50/50	100	15	20,3	5,1	264	551
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	9,8	6,4	43	269,6	632
	Напиток из облепихи (облепиха, протертая с сахаром, сахар-песок)	200	0,26	1,18	19,82	91	904
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	
	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	
Итого за обед:		925	34,27	37,16	118,8	933,6	
Полдник	Плюшка "Эстонская" с сыром (тесто сдобное дрожжевое, сыр, масло слив.)	75	8,4	11,7	28,4	253	328
	Чай с вареньем (чай, варенье)	200/20	0,3	0,08	12,8	53	621
Итого за полдник:		295	8,7	11,78	41,2	306	
Итого за день 4. Возрастная категория: 7-11 лет			55,19	62,54	213,25	1623,4	
Итого за день 4. Возрастная категория: 12 лет и старше			61,42	67,73	233,07	1776,2	

День 5 (пятница)							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Сыр порциями	15	3,48	4,42	0	54,6	982
	Каша молочная кукурузная с маслом (крупа кукурузная, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йодир, масло слив.)	150/5	5,4	5,7	34,9	213	623
	Запеканка из творога со сгущенным молоком (творог, сахар-песок, яйцо, масло слив., сухари панир., сметана, крупа манная, соль йодир.)	100/20	21,2	8,7	26	267	342
	Напиток кофейный «Школьный» (кофейный напиток, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,7	1,76	16,6	89	987
	Хлеб пшеничный йодированный	26	1,9	0,26	13,26	65	
Итого за завтрак:	516	33,68	20,84	90,76	688,6		
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Сыр порциями	10	2,32	2,95	0	36,4	982
	Каша молочная кукурузная с маслом (крупа кукурузная, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йодир, масло слив.)	180/5	6,5	6,9	41,9	256	623
	Запеканка из творога со сгущенным молоком (творог, сахар-песок, яйцо, масло слив., сухари панир., сметана, крупа манная, соль йодир.)	140/20	26,2	11,6	33	350	342
	Напиток кофейный «Школьный» (кофейный напиток, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,7	1,76	16,6	89	987
	Хлеб пшеничный йодированный	49	3,6	0,49	25	122	
Итого за завтрак:	604	40,32	23,7	116,5	853,4		
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Солянка Деревенская (колбаса п/к, сосиски, пшено, лук репч., морковь, огурцы соленые, масло подсолн., соль йодир.)	15/200	3,3	7,2	8	110,4	1005
	Биточки мясные (мясо гов., хлеб, сухарь, м.раст., соль йодир)	90	13,74	14,34	12,78	235,2	29
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир.)	150	5,3	3,93	32,73	187,5	307
	Чай с лимоном (чай, сахар-песок, лимон)	200/4	0,05	0,02	9,1	56	432
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	-

	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
	Яблоко свежее	140	0,56	0,56	13,7	65,8	-
Итого за обед:		849	27,18	26,71	103,49	768,9	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Солянка Деревенская (колбаса п/к, сосиски, пшено, лук репч., морковь, огурцы соленые, масло подсолн., соль йодир.)	15/250	3,7	8	9,9	126,9	1005
	Биточки мясные (мясо гов., хлеб, сухарь, м.раст., соль йодир)	100	15,27	15,94	14,2	261,4	29
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир.)	180	6,36	4,71	39,28	225	307
	Чай с лимоном (чай, сахар-песок, лимон)	200/4	0,05	0,02	9,1	56	432
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
	Яблоко свежее	140	0,56	0,56	13,7	65,8	-
Итого за обед:		939	30,17	29,89	113,36	849,1	
Полдник	Булочка с повидлом Обсыпная (мука, сахар-песок, дрожжи, масло сл. соль йодир., повидло)	75	4,83	8,63	42,33	266	340
	Чай с вареньем (чай, варенье)	200/20	0,3	0,08	12,8	53	621
Итого за полдник:		295	5,13	8,71	55,13	319	
Итого за день 5. Возрастная категория: 7-11 лет			65,99	56,26	249,38	1776,5	
Итого за день 5. Возрастная категория: 12 лет и старше			75,62	62,3	284,99	2021,5	
День 6 (понедельник)							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Яйцо вареное	1 шт	3,7	4,04	0,25	56	776
	Сыр порциями	15	3,48	4,4	0	54,6	982
	Каша молочная Дружба с маслом(крупа пшен., крупа рисов., молоко, соль йодир., масло слив.)	150/5	4,6	6,4	24,7	175	47
	Напиток кофейный Школьный (кофейный напиток, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,74	1,76	16,6	89	987
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	100	-
	Молоко питьевое в потребительской упаковке	1/200	5,8	6,4	9,4	120	-

Итого за завтрак:		630	22,32	23,4	71,35	594,6	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Яйцо вареное	1 шт	3,7	4,04	0,25	56	776
	Сыр порциями	18	4,17	5,31	0	65,5	982
	Каша молочная Дружба с маслом(крупа пшен., крупа рисов., молоко, соль йодир., масло слив.)	180/10	5,5	6,9	29,6	203,6	47
	Напиток кофейный Школьный (кофейный напиток, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,81	1,67	13,22	75	986
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,6	0,35	17,85	87,5	-
	Молоко питьевое в потребительской упаковке	1/200	5,8	6,4	9,4	120	-
Итого за завтрак:		683	23,58	24,67	70,32	607,6	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Суп картофельный с бобовыми, с фаршем (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., говядина)	5/200	5,4	5	14,3	125	157/998
	Жаркое по-домашнему(говядина, картофель, лук репч., томат, мука пшен. соль йодир., масло растит.)	30/130	10,4	11,6	16,6	213	27
	Компот из изюма с вит С (изюм, сахар-песок, лимон кислота, аскорб кислота)	200	0,437	0,094	25,59	105	435
	Хлеб пшеничный йодированный	55	4,12	0,55	28,05	137,5	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4	
	Мандарин	100	0,8	0,2	7,8	39,9	
Итого за обед:		785	23,137	17,804	104,22	679,8	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Суп картофельный с бобовыми, с фаршем (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., говядина)	5/250	6,4	6	17,9	152	157/998
	Жаркое по-домашнему(говядина, картофель, лук репч., томат, мука пшен. соль йодир., масло растит.)	40/150	13,5	14,6	19,1	262,6	27
	Компот из изюма с вит С (изюм, сахар-песок, лимон кислота, аскорб кислота)	200	0,437	0,094	25,59	105	435
	Хлеб пшеничный йодированный	60	3,96	0,72	23,76	150	
	Хлеб ржаной	40	2,31	0,42	13,86	79	

	Мандарин	100	0,8	0,2	7,8	39,9	
Итого за обед:		845	27,407	22,034	108,01	788,5	
Полдник	Коржик Молочный(мука, сахар-песок, яйцо, масло сл., сода)	75	5	14,99	37,97	307	413
	Чай с вареньем (чай, варенье)	200/20	0,3	0,08	12,8	53	621
Итого за полдник:		295	5,13	8,71	55,13	319	
Итого за день 6. Возрастная категория: 7-11 лет			50,587	49,914	230,7	1593,4	
Итого за день 6. Возрастная категория: 12 лет и старше			56,117	55,414	233,46	1715,1	
День 7 (вторник)							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Закуска порционная (огурцы свежие)	50	0,35	0,05	0,95	5,5	982
	Пудинг из говядины с маслом(мясо гов., масло слив., яйцо, молоко 3,2%, соль йодир, масло слив.)	65/3	16,3	16,1	0,7	210	804
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир.)	150	5,3	3,93	32,73	187,5	307
	Чай с лимоном(чай, сахар-песок, лимон)	200/4	0,05	0,02	9,1	56	432
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	-
Итого за завтрак:		502	24,25	20,4	58,78	534	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Закуска порционная (огурцы свежие)	60	0	0,06	1,14	6,6	982
	Пудинг из говядины с маслом(мясо гов., масло слив., яйцо, молоко 3,2%, соль йодир, масло слив.)	75	15,7	15,4	0,75	205	804
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир.)	180	6,3	4,7	39,2	225	307
	Чай с лимоном(чай, сахар-песок, лимон)	200/4	0,05	0,02	9,1	56	432
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,62	0,35	17,85	87,5	-
Итого за завтрак:		554	24,67	20,53	68,04	580,1	
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	14,4	982

Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями, с фаршем(макар.изделия, говядина, картофель, морковь, лук репч., масло растит., соль йодир.)	5/200	3,5	3,2	15,1	103,6	893
	Котлета Мечта с маслом (минтай, свинина, хлеб пшен., молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., соль йодир, масло слив.)	90/10	12,51	21,7	10,6	288,6	251a
	Рис розовый (крупа рисовая., томат, масло слив., соль йодир.)	150	3,5	4,2	35,6	195	297
	Чай с сахаром(чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
Итого за обед:			24,45	29,9	99,86	752,6	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	24	982
	Суп картофельный с макаронными изделиями, с фаршем(макар.изделия, говядина, картофель, морковь, лук репч., масло растит., соль йодир.)	5/250	4,09	3,7	18,9	125,6	893
	Котлета Мечта (минтай, свинина, хлеб пшен., молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., соль йодир)	100	13,8	16,1	11,6	247,3	251a
	Рис розовый (крупа рисовая., томат, масло слив., соль йодир.)	180	4,3	5,1	42,7	234	297
	Чай с сахаром(чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	100	-
Хлеб ржаной	30	2,97	0,54	17,82	59	-	
Итого за обед:			29,31	26,06	124,32	826,9	
Полдник	Кокроки с капустой (мука пшен., сахар-песок, масло слив., яйцо, соль йодир., молоко 3,2%, капуста, масло растит.)	75	5,4	9,2	25,3	206	511
	Чай с вареньем (чай, варенье)	200/20	0,3	0,08	12,8	53	621
	Зефир	55	0,4	0,05	43,8	97	
Итого за полдник:			6,1	9,33	81,9	356	
Итого за день 7. Возрастная категория: 7-11 лет			54,8	59,63	240,54	1642,6	

Итого за день 7. Возрастная категория: 12 лет и старше		60,08	55,92	274,26	1763		
День 8 (среда)							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Котлеты мясные (мясо гов., хлеб, сухарь, м.раст., соль йодир)	60	9,1	9,5	8,5	156,8	29
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	8,2	5,3	35,9	224	632
	Напиток из облепихи, протертой с сахаром(облепиха, протертая с сахаром, сахар-песок)	200	0,26	1,18	19,82	91	904
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,2	0,3	15,3	75	-
	Снежок кисломолочный	1/200	5,4	5	21,6	158	
Итого за завтрак:		640	25,16	21,28	101,12	704,8	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Котлеты мясные (мясо гов., хлеб, сухарь, м.раст., соль йодир)	75	11,4	11,9	10,6	196,1	29
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	9,8	6,4	43	269	632
	Напиток из облепихи, протертой с сахаром(облепиха, протертая с сахаром, сахар-песок)	200	0,26	1,18	19,82	91	904
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,2	0,3	15,3	75	-
	Снежок кисломолочный	1/200	5,4	5	21,6	158	
Итого за завтрак:		685	29,06	24,78	110,32	789,1	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Щи из свежей капусты с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	5/200	2,8	5	6,6	83	197/998
	Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.) 30/60	90	8,9	10,2	3,6	142,5	550
	Перловка отварная (перловка, масло сл.)	150	4,32	4,07	29,55	172,2	585
	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	200	0,38	0,13	18,2	75	591

	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	100	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
	Груша свежая	140	0,56	0,42	14,4	65,8	
Итого за обед:		845	21,94	20,58	104,63	677,5	
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.)	5/250	3,1	6	8,2	99,9	197/998
	Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.) 30/60	100	10,3	13,5	3,9	179	550
	Перловка отварная (перловка, масло сл.)	180	5,18	4,89	35,46	206,6	585
	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	200	0,38	0,13	18,2	75	591
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	100	-
	Хлеб ржаной	20	2,97	0,54	17,82	59	-
	Груша свежая	140	0,56	0,42	14,4	65,8	
Итого за обед:		935	25,49	25,88	118,38	785,3	
Полдник	Лепешки с джемом (мука пш., дрожжи прес., сахар-песок, соль йодир., масло раст., джем)	100/30	6,19	13,81	61,99	393	71
	Чай черный	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
Итого за полдник:		330	6,38	13,85	62,02	394,33	
Итого за день 8. Возрастная категория: 7-11 лет			53,48	55,71	267,77	1776,63	
Итого за день 8. Возрастная категория: 12 лет и старше			60,93	64,51	290,72	1968,73	
День 9 (четверг)							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Закуска порционная (огурцы свежие)	40	0,28	0,04	0,76	4,4	982
	Биточки рыбные по-домашнему (минтай, крупа рисовая, лук репч., масло подсолн., яйцо, молоко, соль йод., сухари панир..)	80	13,84	8,76	8,56	168	272
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	150	3,06	4,4	20,04	132	371
	Кисель детский «Валитек»(концентрат киселя, вода)	200	0,75	0	18	75	902
	Хлеб пшеничный йодированный	45	3,3	78	22,9	112,5	-

Итого за завтрак:		515	21,23	91,2	70,26	491,9	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Закуска порционная (огурцы свежие)	60	0,42	0,06	1,14	6,6	982
	Биточки рыбные по-домашнему (минтай, крупа рисовая, лук репч., масло подсолн., яйцо, молоко, соль йод., сухари панир..)	80	13,84	8,76	8,56	168	272
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	180	3,6	5,3	24,05	158	371
	Кисель детский «Валитек»(концентрат киселя, вода)	200	0,75	0	18	75	902
	Хлеб пшеничный йодированный	43	3,2	0,43	22	107	-
Итого за завтрак:		563	21,81	14,55	73,75	514,6	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	14,4	982
	Рассольник Домашний с фаршем (говядина, капуста, картофель, морковь, лук репч., томат паста, масло подсолн., огурцы солен., соль йод.)	5/200	3,1	5,1	11,5	105,2	149
	Плов из говядины с овощами (говядина, крупа рисовая, морковь, лук репч., томат, масло подсолн., соль йодир)	35/145	13,96	23,58	38,18	420,7	523
	Компот из сухофруктов с витамином С (сухофрукты, сахар-песок, витамин С.)	200	0,51	0,07	21,68	89,4	611
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	100	-
	Хлеб ржаной	19	1,2	0,22	7,5	38	-
Итого за обед:		704	22,43	29,49	101,54	767,7	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	24	982
	Рассольник Домашний с фаршем (говядина, капуста, картофель, морковь, лук репч., томат паста, масло подсолн., огурцы солен., соль йод.)	5/250	3,6	6,1	14,4	127,7	149
	Плов из говядины с овощами (говядина, крупа рисовая, морковь, лук репч., томат, масло подсолн., соль йодир)	40/160	16	26	42	468	523

	Компот из сухофруктов с витамином С (сухофрукты, сахар-песок, витамин С.)	200	0,57	0,07	24	99,36	611
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	100	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
Итого за обед:		815	26,25	33,13	116,48	858,06	
Полдник	Булочка Машенька	80	5,6	5,6	45,6	256	
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	0	0	24	91	
Итого за полдник:		280	5,6	5,6	69,6	347	
Итого за день 9. Возрастная категория: 7-11 лет			49,26	126,29	241,4	1606,6	
Итого за день 9. Возрастная категория: 12 лет и старше			53,66	53,28	259,83	1719,66	
День 10(пятница)							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Запеканка творожная с рисом и сгущенным молоком (творог, сахар-песок, соль йодир., крупа рисовая, сметана, масло слив., сгущенное молоко)	100/20	14	7,1	33	251	188
	Чай с молоком(чай, молоко)	200	1,55	1,45	2,17	29	603
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	50	-
	Банан	230	3,4	1,1	48,3	221	-
Итого за завтрак:		570	20,45	9,85	93,67	551	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Запеканка творожная с рисом и сгущенным молоком (творог, сахар-песок, соль йодир., крупа рисовая, сметана, масло слив., сгущенное молоко)	140/20	19	9,4	42	327,7	188
	Чай с молоком(чай, молоко)	200	1,55	1,45	2,17	29	603
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	50	-
	Банан	230	3,4	1,1	48,3	221	-
Итого за завтрак:		610	25,45	12,15	102,67	627,7	
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат. паста, чеснок, соль йодир.)	5/200	2,8	5,06	12,6	107,4	1000

Обед	Биточки паровые (говядина, хлеб пш., масло раст., сухарь панир., молоко 3,2%, соль йодир.)	90	13,36	12,34	8,14	197	774
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир.)	150	5,3	3,93	32,73	187,5	307
	Чай с лимоном(чай, сахар-песок, лимон)	200/4	0,05	0,02	9,1	56	432
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
	Яблоко свежее	140	0,56	0,56	13,7	65,8	-
Итого за обед:		839	26,3	22,57	103,45	727,7	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат. паста, чеснок, соль йодир.)	5/250	3,2	6,04	15,7	130	1000
	Биточки паровые (говядина, хлеб пш., масло раст., сухарь панир., молоко 3,2%, соль йодир.)	100	14,8	13,7	9,04	219	774
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир.)	180	6,36	4,71	39,28	225	307
	Чай с лимоном(чай, сахар-песок, лимон)	200/4	0,05	0,02	9,1	56	432
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
	Яблоко свежее	140	0,56	0,56	13,7	65,8	-
Итого за обед:		929	29,2	25,69	114	809,8	
Полдник	Пирог песочный Домашний (мука ,яйцо, масло слив., сахар-песок, повидло)	80	4,57	11,61	46,9	310	525
	Молоко питьевое	200	5,8	6,4	9,4	120	997
Итого за полдник:		280	10,37	18,01	56,3	430	
Итого за день 10. Возрастная категория: 7-11 лет			57,12	50,43	253,42	1708,7	
Итого за день 10. Возрастная категория: 12 лет и старше			65,02	55,85	272,97	1867,5	
Среднее значение за период по завтракам 7-11 лет			21,873	25,919	78,96	573,5	
Среднее значение за период по обедам 7-11 лет			25,3971	27,0994	102,035	752,13	
Среднее значение за период по полдникам 7-11 лет			6,43	10,543	55,718	334,843	
Среднее значение за период по завтракам 12 лет и старше			24,901	20,553	88,828	650,85	
Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше			28,7317	30,3464	114,419	844,516	
Среднее значение за период по полдникам 12 лет и старше			6,43	10,543	55,718	334,843	

--	--	--	--	--

