

«Согласовано»

Директор

С.А. Кошарова

"17" мая 2021г.



«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 1							
День 1 (понедельник)							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Сыр порциями	10	2,3	2,91	0	36	982
	Сосиски молочные отварные (сосиска молочная,)	50	5,34	10,8	0,18	120	636
	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	39	2,9	0,39	19,8	97,5	-
	Йогурт фруктовый	200	5,8	5	22	158	-
Итого за завтрак:		683	22,69	23,82	90,28	692,5	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Сыр порциями	22	5,1	6,41	0	80	982
	Сосиски молочные отварные (сосиска молочная,)	50	5,34	10,8	0,18	120	636
	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	50	3,75	0,5	25,5	125	-
	Йогурт фруктовый	200	5,8	5	22	158	-
Итого за завтрак:		706	26,34	27,43	95,98	764	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак	Сыр порциями	22	5,1	6,41	0	80	982
	Сосиски молочные отварные (сосиска молочная,)	50	5,34	10,8	0,18	120	636
	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	50	3,75	0,5	25,5	125	-
	Йогурт фруктовый	200	5,8	5	22	158	-
Итого за завтрак:		706	26,34	27,43	95,98	764	

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
	Запеканка мясная с рисом и овощами с соусом (говядина, морковь, крупа рисовая, лук репч., молоко, яйцо, масло растит., соль йодир., соус кр. осн) 55/35	90	7,5	10	9,5	159	1020
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	150	3,06	4,43	20,04	132	371
	Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая с витаминами для напитка Витошка)	200	0	0	18,6	74	1014
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,4	20,4	100	-
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,24	7,9	39,6	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1	0,2	20,2	91	
Итого за обед:		905	18,7	20,27	103,24	678,6	
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	100	197/998
	Запеканка мясная с рисом и овощами с соусом (говядина, морковь, крупа рисовая, лук репч., молоко, яйцо, масло растит., соль йодир., соус кр. осн) 60/40	100	8,2	11	10,5	174,8	1020
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	180	3,6	5,3	24	159	371
	Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая с витаминами для напитка Витошка)	200	0	0	18,6	74	1014
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,4	20,4	100	-
	Хлеб ржаной	30	1,3	0,24	7,9	59	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1	0,2	20,2	91	
Итого за обед:		1005	20,24	23,14	109,8	757,8	
Полдник	Плюшка "Эстонская" с сыром (тесто сдобное дрожжевое, сыр, масло слив.)	75	8,46	11,7	28,4	253	328
	Чай с медом(чай, мед)	200/20	0,3	0,04	14,6	60	977
Итого за полдник:		295	8,76	11,74	43	313	

Итого за день 1. Возрастная категория: 7-11 лет			#####	#####	#####	#ССЫЛКА!	
Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше			29	34,88	152,8	1070,8	
День 2 (вторник)							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Каша молочная кукурузная с маслом (крупа кукурузн., молоко 3,2%, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	150/5	5,4	5,7	34,9	213,3	623
	Бутерброд с сыром (сыр Российский, хлеб пшеничн.йодир.)	20/30	6,8	6,2	15,3	147,8	868
	Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая с витаминами для напитка Витошка)	200	0	0	18,6	74	1014
	Яблоко свежее	140	0,56	0,56	13,7	65,8	
Итого за завтрак:		545	12,76	12,46	82,5	500,9	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Каша молочная кукурузная с маслом (крупа кукурузн., молоко 3,2%, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	200/10	7,2	9,7	46,6	303,8	623
	Бутерброд с сыром (сыр Российский, хлеб пшеничн.йодир.)	20/30	6,8	6,2	15,3	147,8	868
	Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая с витаминами для напитка Витошка)	200	0	0	18,6	74	1014
	Яблоко свежее	151	0,6	0,6	14,7	71	
Итого за завтрак:		611	14,6	16,5	95,2	596,6	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	60	0,42	0,06	1,14	6,6	982
	Солянка по-домашнему (говядина, сосиски, колбаса п/к, картофель, огурцы солен., томат паста, лук репч., масло подсолн.)	10/200	2,65	4,65	6,15	77	145
	Биточки мясные с соусом (мясо гов., хлеб, сухарь, м.раст., соль йодир, соус красный основной)70/20	90	10,8	11,9	11,1	195	1023
	Гарнир каша гречневая вязкая(крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	4,4	4,4	19,5	136	676
	Кисель из концентрата с витамином С (кисель, вода, аскорб. кислота)	180	0,02	0	29,1	116,7	437

	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	100	-
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,24	7,9	39,6	-
Итого за обед:		750	22,59	21,65	95,29	670,9	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	100	0,7	0,1	1,9	11	982
	Солянка по-домашнему (говядина, сосиски, колбаса п/к, картофель, огурцы солен., томат паста, лук репч., масло подсолн.)	10/250	2,8	5,2	7,6	89,1	145
	Биточки мясные с соусом (мясо гов., хлеб, сухарь, м.раст., соль йодир, соус красный основной)70/30	100	10,9	12,2	11,7	201	1023
	Гарнир каша гречневая вязкая(крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	5,3	5,3	23,4	163	676
	Кисель из концентрата с витамином С (кисель, вода, аскорб. кислота)	180	0,02	0	29,1	116,7	437
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,4	20,4	100	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,8	59,4	-
Итого за обед:		890	24,74	23,56	105,9	740,2	
Полдник	Кекс Фараон	70	3,5	20,3	35	329	
	Молоко питьевое	200	5,8	6,4	9,4	120	997
Итого за полдник:		270	9,3	26,7	44,4	449	
Итого за день 2. Возрастная категория: 7-11 лет			44,65	60,81	222,19	1620,8	
Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше			48,64	66,76	245,5	1785,8	
День 3 (среда)							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Закуска порционная (помидоры свежие)	50	0,35	0,05	0,95	5,5	982
	Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)40/60	100	11,6	12,4	3,6	173,4	550
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йод.)	180	5,1	4,8	35,4	206,6	585
	Напиток из шиповника (шиповник,лимон, сахар-песок)	200	0,38	0,13	18,2	75	667
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,8	0,25	12,75	62,5	-
Итого за завтрак:		555	19,23	17,63	70,9	523	

Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	14,4	982
	Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)50/50	100	11,6	12,4	3,6	173,4	550
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йод.)	180	5,1	4,8	35,4	206,6	585
	Напиток из шиповника (шиповник,лимон, сахар-песок)	200	0,38	0,13	18,2	75	667
	Хлеб пшеничный йодированный	33	2,4	0,33	16,8	82,5	-
Итого за завтрак:		573	20,14	17,78	76,28	551,9	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Борщ "Сибирский" с фаршем (говядина, картофель, капуста, фасоль, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йодир.)	5/200	4,2	4,1	11,4	100	144/998
	Котлета рыбная с соусом (минтай, хлеб пш., сухари панир., масло растит.. соль йодир., соус белый основной)60/30	90	7,48	6,8	9,5	129,8	1021
	Рис припущенный (крупа рисовая, масло сливочное, соль йодир.)	150	3,5	4	35,4	192,4	552
	Чай с сахаром(чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
	Хлеб пшеничный йодированный	43	3,2	0,43	21,9	107,5	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,8	59,4	-
	Яблоко свежее	120	0,48	0,48	11,7	56,4	
Итого за обед:		825	20,89	16,19	110,8	682,5	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Борщ "Сибирский" с фаршем (говядина, картофель, капуста, фасоль, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йодир.)	5/250	4,9	4,9	14,25	121	144/998
	Котлета рыбная с соусом (минтай, хлеб пш., сухари панир., масло растит.. соль йодир., соус белый основной)85/20	105	10,47	8,87	12,75	172	1021
	Рис припущенный (крупа рисовая, масло сливочное, соль йодир.)	180	4,2	4,8	42,4	231	552
	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	11,8	59,4	-
	Яблоко свежее	120	0,48	0,48	11,7	56,4	
Итого за обед:		930	25,08	19,83	122,4	776,8	
Полдник	Рогалик сахарный(мука, сл.масло, яйцо, сахар-песок, сода)	75	5,58	17,4	42,02	347	385
	Напиток лимонный (лимоны, сахар-песок)	200	0,13	0,015	22,2	89,6	691
Итого за полдник:		275	5,71	17,415	64,22	436,6	
Итого за день 3. Возрастная категория: 7-11 лет			45,83	51,235	245,92	1642,1	
Итого за день 4. Возрастная категория: 12 лет и старше			50,93	55,025	262,9	1765,3	
День 4 (четверг)							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Биточки рыбные(минтай, хлеб пшеничный, сухарь панировочный, масло подсолнечное, соль йодир.)	70	8,54	6,69	9,94	134,1	626
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	150	3,06	4,43	20,04	132	371
	Кисель из концентрата с витамином С (кисель, сахар-песок, вода, аскорб. кислота)	180	0,02	0	29,1	116,7	437
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,8	0,25	12,7	62,5	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1	0,2	20,2	91	
Итого за завтрак:		625	14,42	11,57	91,98	536,3	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Биточки рыбные с маслом (минтай, хлеб пшеничный, сухарь панировочный, масло подсолнечное, соль йодир., масло слив.)	80/5	9,8	11,2	11,4	186,4	626
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	180	3,6	5,3	24	159	371
	Кисель из концентрата с витамином С (кисель, сахар-песок, вода, аскорб. кислота)	180	0,02	0	29,1	116,7	437
	Хлеб пшеничный йодированный	38	2,85	0,38	19,38	95	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1	0,2	20,2	91	
Итого за завтрак:		683	17,27	17,08	104,08	648,1	
Возрастная категория: 7-11 лет							

Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	14,4	982
	Суп картофельный с бобовыми, с полукопченой колбасой (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., п/к колбаса)	8/200	5,24	7	14,3	141,5	157
	Котлета мясная с соусом (говядина, хлеб пшеничный, сухарь панировочный, масло подсолнечное, соль йодированная, соус красный)	100	12,3	13,5	12,5	221	1023
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир)	150	5,25	3,9	32,7	187	307
	Компот из сухофруктов с вит С(смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон.кислота, аскорб кислота)	200	0,57	0,09	24,09	99	611
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,4	20,4	100	-
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,24	7,9	39,6	-
Итого за обед:		778	28,36	25,25	114,17	802,5	
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 полукопченой колбасой (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., п/к колбаса)	7/250	6,1	7,6	17,9	164,8	157
	Котлета мясная с соусом (говядина, хлеб пшеничный, сухарь панировочный, масло подсолнечное, соль йодированная, соус красный основной)80/20	100	12,3	13,5	12,5	221	1023
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир)	180	6,3	4,7	39,2	225	307
	Компот из сухофруктов с вит С(смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон.кислота, аскорб кислота)	200	0,57	0,09	24,09	99	611
	Хлеб пшеничный йодированный	29	2,1	0,29	14,9	72,5	-
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,24	7,9	39,6	-
Итого за обед:		886	29,77	26,62	120,29	845,9	
Полдник	Коржик Загорский (мука пшен., масло слив., яйцо, молоко, соль йод.)	75	5,2	7,3	49,1	284	414
	Чай с вареньем (чай, варенье)	200/20	0,3	0,08	12,8	53,3	621

Итого за полдник:		295	5,5	7,38	61,9	337,3	
Итого за день 4. Возрастная категория: 7-11 лет			48,28	44,2	268,05	1676,1	
Итого за день 4. Возрастная категория: 12 лет и старше			52,54	51,08	286,27	1831,3	
День 5 (пятница)							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Каша молочная пшеничная с маслом (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йодир, масло слив.)	180/5	7,3	7,4	36	241	515
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб)	23/28	7,4	7	14,2	153,7	868
	Пудинг из творога (запеченный) со сгущенным молоком (творог 5%, сахар-песок, крупа манная, изюм, яйцо, масло раст., сухари паниров., сметан 15%, сгущенное молоко)	70/30	12,5	8,7	32,9	260,7	183
	Напиток кофейный «Школьный» (кофейный напиток, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,7	1,7	16,6	89,5	987
Итого за завтрак:		536	28,9	24,8	99,7	744,9	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Каша молочная пшеничная с маслом (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йодир, масло слив.)	200/5	8,1	7,8	40	264	515
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб)	24/29	7,7	7,3	14,7	160	868
	Пудинг из творога (запеченный) со сгущенным молоком (творог 5%, сахар-песок, крупа манная, изюм, яйцо, масло раст., сухари паниров., сметан 15%, сгущенное молоко)	90/30	15,4	10,4	37,6	307	183
	Напиток кофейный «Школьный» (кофейный напиток, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,7	1,7	16,6	89,5	987
Итого за завтрак:		568	32,9	27,2	108,9	820,5	
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Закуска порционная (огурцы свежие)	60	0,42	0,06	1,14	6,6	982
	Суп лапша-домашняя с фаршем(говядина, лапша домашн., лук репч., морковь, масло растит., соль йодир.)	5/200	3,5	5,21	10,7	104	694/998

Обед	Сосиски молочные отварные(сосиски молочные)	100	10,6	21,7	0,37	239,8	636
	Гарнир Забава (крупа рисовая, крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	150	5,54	4,5	34,61	201	310
	Чай с лимоном(чай, лимон, сахар-песок)	200/4	0,22	0,05	13,7	56	432
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
Итого за обед:		769	24,51	32,18	87,7	721,4	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	100	0,7	0,1	1,9	11	982
	Суп лапша-домашняя с фаршем(говядина, лапша домашн., лук репч., морковь, масло растит., соль йодир.)	5/250	4	6,2	13,4	126	694/998
	Сосиски молочные отварные(сосиски молочные)	100	10,6	21,7	0,37	239,8	636
	Гарнир Забава (крупа рисовая, крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	180	6,6	5,4	41,5	241	310
	Чай с лимоном(чай, лимон, сахар-песок)	200/4	0,22	0,05	13,7	56	432
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
Итого за обед:		889	26,35	34,11	98,05	787,8	
Полдник	Булочка Настена (мукапшен., сахар-песок, яйца, дрожжи, масло сл., повидло)	75	5,1	5,4	41,7	237	338
	Молоко питьевое	200	5,8	6,4	9,4	120	997
Итого за полдник:		275	10,9	11,8	51,1	357	
Итого за день 5. Возрастная категория: 7-11 лет			64,31	68,78	238,5	1823,3	
Итого за день 5. Возрастная категория: 12 лет и старше			70,15	73,11	258,05	1965,3	
Неделя 2							
День 6 (понедельник)							
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Яйцо вареное	1 шт.	4,7	4,04	0,25	56	776
	Закуска порционная (сыр Российский)	20	4,84	5,87	0	72,8	982

Завтрак	Каша молочная Геркулес с маслом (крупа геркулесовая, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йодир, масло сливочное, соль йодир)	150/5	6,41	7,31	35,8	234,8	515
	Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	180	1,62	1,44	11,8	67,7	986
	Хлеб пшеничный йодированный	29	2,1	0,29	14,7	78	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1	0,2	20,2	91	
Итого за завтрак:		624	20,67	19,15	82,75	600,3	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Яйцо вареное	1 шт.	4,7	4,04	0,25	56	776
	Закуска порционная (сыр Российский)	27	6,26	7,92	0	98,2	982
	Каша молочная Геркулес с маслом (крупа геркулесовая, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йодир, масло сливочное, соль йодир)	200/5	7,8	8,8	34,5	249,1	515
	Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,8	1,6	13,2	75,2	986
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1	0,2	20,2	91	
Итого за завтрак:		702	23,81	22,86	83,45	644,5	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	14,4	982
	Рассольник Ленинградский с фаршем (говядина, картофель, крупа перловая, огурцы солен., лук репч., морковь, масло раст., соль йодир.)	5/200	3,1	5,1	12,9	111,4	167
	Котлета рыбная с соусом (минтай, хлеб пш., сухари панир., масло растит.. соль йодир., соус белый основной)70/20	90	8,64	7,43	10,6	144	1021
	Пюре картофельное (картофель, молоко т/п, масло .сл)	150	3,06	4,43	20,04	132	371
	Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон.кислота, аскорб кислота)	200	0,57	0,07	24	99	611
	Хлеб пшеничный йодированный	46	3,45	0,46	23,4	115	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,8	59,4	-
	Итого за обед:		781	21,46	17,97	105,02	675,2

Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	24	982
	Рассольник Ленинградский с фаршем (говядина, картофель, крупа перловая, огурцы солен., лук репч., морковь, масло раст., соль йодир.)	5/250	3,6	6,2	16,2	135	167
	Котлета рыбная с соусом (минтай, хлеб пш., сухари панир., масло растит. соль йодир., соус белый основной)70/30	100	8,7	7,81	10,96	148	1021
	Пюре картофельное (картофель, молоко т/п, масло .сл)	180	3,67	5,32	24,05	158	371
	Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон.кислота, аскорб кислота)	200	0,57	0,07	24	99	611
	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,46	0,6	30,55	150	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,8	59	-
Итого за обед:		925	24,08	20,56	121,36	773	
Полдник	Булочка «Три лепестка» (мука, сахар-песок, дрожжи, яйцо, масло сл.)	75	5,74	5,8	41,17	240	327
	Молоко питьевое	200	5,8	6,4	9,4	120	997
Итого за полдник:		275	11,54	12,2	50,57	360	
Итого за день 6. Возрастная категория: 7-11 лет			53,67	49,32	238,34	1635,5	
Итого за день 6. Возрастная категория: 12 лет и старше			59,43	55,62	255,38	1777,5	
День 7 (вторник)							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Закуска порционная (огурцы свежие)	60	0,42	0,06	1,14	6,6	982
	Сосиски молочные отварные (сосиски молочные)	50	5,5	11,9	0,2	131	636
	Рис с овощами (крупа рисов., морковь, лук репч., масло растит., соль йодир., масло слив.)	150	3,4	15	31,1	273	629
	Компот из изюма с вит С (изюм, сахар-песок, лимон.кислота, аскорб.кислота)	180	0,39	0,08	23,03	94	435
	Хлеб пшеничный йодированный	33	2,47	0,33	16,8	82,5	-
Итого за завтрак:		500	12,18	27,37	72,27	587,1	

Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Закуска порционная (огурцы свежие)	65	0,45	0,06	1,23	7,15	982
	Сосиски молочные отварные с маслом (сосиски молочные, масло слив)	50/5	5,54	15,57	0,26	163,5	636
	Рис с овощами (крупа рисов., морковь, лук репч., масло растит., соль йодир., масло слив.)	180	4,1	18	37	328	629
	Компот из изюма с вит С (изюм, сахар-песок, лимон.кислота, аскорб.кислота)	200	0,437	0,09	25,59	104,9	435
	Хлеб пшеничный йодированный	34	2,25	0,34	17,3	85	-
Итого за завтрак:		550	12,777	34,06	81,38	688,55	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат. паста, чеснок, соль йодир.)	5/200	2,8	5	12,6	107,4	1000
	Котлета Незнайка с соусом красным основным (говядина, свинина, молоко, хлеб пш.йодир., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс. соль йдир., соус красный основной)70/20	90	9,6	15,79	8,17	213,2	225/370
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	150	4,4	3,93	25,33	187	307
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
	Хлеб пшеничный йодированный	28	2,1	0,28	14,2	70	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
	Яблоко свежее	135	0,54	0,54	13,2	62,4	
Итого за обед:		828	21,47	25,92	94,48	716	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат. паста, чеснок, соль йодир.)	7/250	3,77	6,4	15,7	136,6	1000
	Котлета Незнайка с соусом красным основным (говядина, свинина, молоко, хлеб пш.йодир., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс. соль йдир., соус красный основной)80/20	100	10,95	17,94	9,17	241,9	225/370
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	180	6,3	4,7	39,2	225	307

	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
	Хлеб пшеничный йодированный	27	2,02	0,27	13,7	67,5	-
	Хлеб ржаной	30	2,97	0,54	17,82	59	-
	Яблоко свежее	150	0,6	0,6	14,7	71	
Итого за обед:		944	26,66	30,47	119,39	838	
Полдник	Кокроки с яблоками (мука, сахар-песок, масло слив., яйцо, яйца, соль, молоко, яблоки)	75	4,3	8,6	34,6	234	511
	Чай черный (чай)	200	0,14	0,04	0,03	1,33	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	0	0	24	91	-
Итого за полдник:		475	4,44	8,64	58,63	326,33	
Итого за день 7. Возрастная категория: 7-11 лет			38,09	61,93	225,38	1629,43	
Итого за день 7. Возрастная категория: 12 лет и старше			43,877	73,17	259,4	1852,88	
День 8 (среда)							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Каша молочная Улыбка с маслом (крупа рисовая, крупа овсяная Геркулес, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йодир., масло слив.)	150/5	5,3	7,04	29,5	202,6	53
	Творожно-банановая запеканка со сгущенным молоком (творог, сахар-песок, яйцо, масло слив.банан, сметана, крупа манная, соль йодир., молоко сгущ.)	100/20	16,7	6,9	29,4	248	1013
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,55	1,45	2,17	28	603
	Хлеб пшеничный йодированный	49	3,67	0,49	24,9	122,5	-
Итого за завтрак:		524	27,22	15,88	85,97	601,1	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Закуска порционная (сыр Российский)	10	2,32	2,95	0	36,4	982
	Каша молочная Улыбка с маслом (крупа рисовая, крупа овсяная Геркулес, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йодир., масло слив.)	180/5	6,3	7,2	35,3	237	53
	Творожно-банановая запеканка со сгущенным молоком (творог, сахар-песок, яйцо, масло слив.банан, сметана, крупа манная, соль йодир., молоко сгущ.)	100/20	16,7	6,9	29,4	248	1013
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,55	1,45	2,17	29	603

	Хлеб пшеничный йодированный	37	2,77	0,37	18,8	92	-
Итого за завтрак:		552	29,64	18,87	85,67	642,4	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Борщ со свежей капустой, с фаршем (фарш говяж., картофель, капуста, свекла, морковь, лук репч., томат паста, соль йод.)	5/200	2,92	4,78	10,2	95,6	165
	Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)(30/60)	90	8,9	10,2	3,61	142,3	550
	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	4,48	4,43	19,5	136	676
	Кисель детский «Витошка» (концентрат киселя, вода)	200	0	0	24	95	902
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	100	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
	Яблоко свежее	130	0,52	0,52	12,7	62,1	
Итого за обед:		835	21,8	20,69	102,29	670	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Борщ со свежей капустой, с фаршем (фарш говяж., картофель, капуста, свекла, морковь, лук репч., томат паста, соль йод.)	5/250	3,3	5,69	12,7	115,7	165
	Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)(35/65)	100	10,3	11,7	3,91	162	550
	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	5,37	5,3	23,4	163,2	676
	Кисель детский «Витошка» (концентрат киселя, вода)	200	0	0	24	95	902
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,75	0,5	25,5	125	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,8	59	-
	Яблоко свежее	130	0,52	0,52	12,7	61,1	
Итого за обед:		945	25,22	24,07	114,01	781	
Полдник	Плюшка "Эстонская" с сыром (тесто сдобное дрожжевое, сыр, масло слив.)	75	8,46	11,7	28,4	253	328

	Чай с вареньем (чай, варенье)	200/20	0,3	0,08	12,8	53,3	621
Итого за полдник:		295	8,76	11,78	41,2	306,3	
Итого за день 8. Возрастная категория: 7-11 лет			57,78	48,35	229,46	1577,4	
Итого за день 8. Возрастная категория: 12 лет и старше			63,62	54,72	240,88	1729,7	
День 9 (четверг)							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Закуска порционная (огурцы свежие)	60	0,42	0,06	1,14	6,6	982
	Биточки рыбные с маслом (минтай, хлеб пшеничный, сухарь панировочный, масло подсолнечное, масло слив.)	80/5	9,8	11,2	11,4	186	626
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	150	3,06	4,43	20	132	371
	Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая с витаминами для напитка Витошка)	200	0	0	18,6	74	1014
	Хлеб пшеничный йодированный	28	2,1	0,28	14,28	70	-
Итого за завтрак:		523	15,38	15,97	65,42	468,6	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Закуска порционная (огурцы свежие)	70	0,49	0,07	1,33	7,7	982
	Биточки рыбные с маслом (минтай, хлеб пшеничный, сухарь панировочный, масло подсолнечное, масло слив.)	80/9	9,8	14,1	11,4	212	626
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	180	3,67	5,32	24,05	158	371
	Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая с витаминами для напитка Витошка)	200	0	0	18,6	74	1014
	Хлеб пшеничный йодированный	37	2,77	0,37	18,8	92,5	-
Итого за завтрак:		576	16,73	19,86	74,18	544,2	
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	14,4	982
	Щи из свежей капусты с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	5/200	2,8	4,7	6,63	80,8	197/998

Обед	Сосиски молочные отварные с соусом красным основным (сосиски молочные отварные, соус красный основной)	100/30	10,9	22,8	2,1	258	636/370
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йод.)	150	4,32	4,07	29,55	172	585
	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	-
Итого за обед:		799	22,96	32,37	76,84	695,2	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	24	982
	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	100	197/998
	Сосиски молочные отварные с соусом красным основным (сосиски молочные отварные, соус красный основной)	100/30	10,9	22,8	2,1	258	636/370
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йод.)	180	5,18	4,89	35,4	206	585
	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	-
Итого за обед:		919	24,56	34,57	85,78	775	
Полдник	Булочка «Жучок с повидлом» (мука, дрожжи, сахар-песок, яйцо, м.слив., повидло)	75	4,9	5,4	43,7	243	344
	Молоко питьевое	200	5,8	6,4	9,4	120	997
Итого за полдник:		275	10,7	11,8	53,1	363	
Итого за день 9. Возрастная категория: 7-11 лет			49,04	60,14	195,36	1526,8	
Итого за день 9. Возрастная категория: 12 лет и старше			51,99	66,23	213,06	1682,2	
День 10 (пятница)							
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Кюфта по-московски (говядина, яйцо, лук репч., крупа рисовая, мука пшен., масло растит.)	65	12,6	14,2	5,43	200,5	209

Завтрак	Макаронные изделия отварные (макарон. изд., масло слив., соль йодир.)	150	5,3	3,9	32,7	187,5	307
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	50	-
	Снежок кисломолочный в потребительской упаковке	1/200	5,4	5	21,6	158	
Итого за завтрак:			24,85	23,32	79,03	633	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Кюфта по-московски (говядина, яйцо, лук репч., крупа рисовая, мука пшен., масло растит., масло растит.)	80	15,5	17,5	6,6	246,8	209
	Макаронные изделия отварные (макарон. изд., масло слив., соль йодир.)	160	5,65	4,16	34,88	200	307
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
	Хлеб пшеничный йодированный	28	2,4	0,32	16,3	80	-
	Снежок кисломолочный в потребительской упаковке	1/200	5,4	5	21,6	158	
Итого за завтрак:			29	27	88,48	721,8	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями, с фаршем (говядина, картофель, макар.изделия, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит.)	5/200	3,5	3,2	15,1	103,6	983/998
	Котлета мясная с соусом (говядина, хлеб пшеничный, сухарь панировочный, масло подсолнечное, соль йодированная, соус красны основной) 60/30	90	9,4	10,6	10,3	175	1023
	Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	150	3,6	4,78	36,48	203,2	552
	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	200	0,38	0,138	18,2	75,61	667
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	-
		20	1,98	0,36	11,88	39	-
	Молоко питьевое в потребительской упаковке	1/200	5,8	6,4	9,4	120	-
Итого за обед:		895	26,91	25,778	116,66	791,41	

Обед		5/250	4,09	3,7	18,9	125,6	893/998
		100	10,21	11,6	11,3	191	1023
		180	4,32	5,73	43,73	243,8	552
		200	0,38	0,138	18,2	75,6	667
		47	3,5	0,47	2,9	117,5	-
		20	1,98	0,36	11,88	39	-
		1/200	5,8	6,4	9,4	120	-
Итого за обед:		962	30,28	28,398	116,31	912,5	
Полдник		75	4,9	7,6	39,7	247	325
		200/4	0,05	0,02	9,1	56	432
		279	4,95	7,62	48,8	303	
			#####	#####	#####	#ССЫЛКА!	
			19,6867	20,121	79,762	585,855	
			8,056	12,7075	51,692	355,153	
			8,056	12,7075	51,692	355,153	

--	--	--	--	--

