

Согласовано  
директор

15" сентября 2022г.



«Утверждаю»  
Генеральный директор  
МКП «Городской комбинат  
Школьного питания»  
Шарова 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<br>ценность | № рецептур |
|--|---|-----------|------------------|--------------|--------------|----------------------------|------------|
|  |   |           | Белки            | Жиры         | Углеводы     |                            |            |
| <b>Неделя 1</b>                              |   |           |                  |              |              |                            |            |
| <b>день 1</b>                                |   |           |                  |              |              |                            |            |
| <b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>        |   |           |                  |              |              |                            |            |
| Завтрак                                      | Яйцо вареное  | 1 шт.     | 7,57             | 7,13         | 32,46        | 220,42                     | 898        |
|  | Каша молочная овсяная Геркулес с маслом<br>(крупа геркулесовая, молоко, сахар-песок.. | 180/5     | 7,57             | 7,13         | 32,46        | 220,42                     | 898        |
|  | Сыр в индивидуальной упаковке   | 1 шт      | 1,37             | 2,98         | 0,88         | 35,82                      |            |
|  | Какао-напиток (какао порошок, молоко<br>3,2% сахар-песок)                             | 200       | 1,95             | 7,5          | 12,88        | 75,19                      | 778        |
|  | Хлеб пшеничный йодированный   | 20        | 1,5              | 0,2          | 10,2         | 48,6                       | 986        |
| <b>Итого за завтрак:</b>                     |   |           | <b>12,39</b>     | <b>17,81</b> | <b>56,42</b> | <b>380,03</b>              |            |
| <b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b> |   |           |                  |              |              |                            |            |
| Завтрак                                      | Яйцо вареное  | 1 шт.     | 7,57             | 7,13         | 32,46        | 220,42                     | 898        |
|  | Каша молочная овсяная Геркулес с маслом<br>(крупа геркулесовая, молоко, сахар-песок.. | 180/5     | 7,57             | 7,13         | 32,46        | 220,42                     | 898        |
|  | Сыр в индивидуальной упаковке   | 1 шт      | 1,37             | 2,98         | 0,88         | 35,82                      |            |
|  | Какао-напиток (какао порошок, молоко<br>3,2% сахар-песок)                             | 200       | 1,95             | 7,5          | 12,88        | 75,19                      | 778        |
|  | Хлеб пшеничный йодированный   | 20        | 1,5              | 0,2          | 10,2         | 48,6                       | 986        |
| <b>Итого за завтрак:</b>                     |   |           | <b>19,96</b>     | <b>24,94</b> | <b>88,88</b> | <b>600,45</b>              |            |
| <b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>        |   |           |                  |              |              |                            |            |
|  | Закуска порционная (помидоры свежие)  | 60        | 0,66             | 0,12         | 2,28         | 12,84                      | 694        |

**День 2**

**Возрастная категория: 7-11 лет**

|                          |   |            |              |              |              |              |      |
|--------------------------|---|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|------|
| <b>Завтрак</b>           | Каша молочная гречневая с маслом (кр.гречневая, молоко, сахар-песок, масло сл, соль йодир.) | 180/5      | 5,4          | 6,94         | 33,32        | 222,6        | 515a |
|                          | Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшен. йодир.)  | 22/40      | 6,22         | 5,58         | 13,77        | 171,84       | 868  |
|                          | Чай с вареньем (чай, варенье)   | 200/20     | 0,06         | 0,2          | 13,47        | 54,3         | 621  |
| <b>Итого за завтрак:</b> |   | <b>467</b> | <b>11,68</b> | <b>12,72</b> | <b>60,56</b> | <b>599,4</b> |      |

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

|                          |   |            |              |              |              |              |      |
|--------------------------|---|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|------|
| <b>Завтрак</b>           | Каша молочная гречневая с маслом (кр.гречневая, молоко, сахар-песок, масло сл, соль йодир.) | 180/5      | 5,4          | 6,94         | 33,32        | 222,6        | 515a |
|                          | Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшен. йодир.)  | 22/40      | 6,22         | 5,58         | 13,77        | 171,84       | 868  |
|                          | Чай с вареньем (чай, варенье)   | 200/20     | 0,06         | 0,2          | 13,47        | 54,3         | 621  |
| <b>Итого за завтрак:</b> |   | <b>467</b> | <b>11,68</b> | <b>12,72</b> | <b>60,56</b> | <b>599,4</b> |      |

**Возрастная категория: 7-11 лет**

|             |  |       |       |       |       |        |         |
|-------------|--|-------|-------|-------|-------|--------|---------|
| <b>Обед</b> | Закуска порционная (огурцы свежие)   | 60    | 0,48  | 0,06  | 1,5   | 8,46   | 982     |
|             | Суп картофельный с фаршем (фарш говяж., картофель, морковь, лук репч., масло раст., соль йод.) | 5/250 | 2,01  | 6,07  | 8,66  | 134,34 | 698/998 |
|             | Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., мука ,соль йод.) 40/50            | 90    | 15,34 | 24,69 | 38,17 | 157,29 | 550     |
|             | Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное, соль йод.)                   | 150   |       |       |       | 185,45 | 307     |
|             | Компот из свежих груш с витамином С (груши, сахар-песок, лимон .кислота, витамин)              | 200   | 0,57  | 0,08  | 19,55 | 60,39  | 692 a   |
|             | Хлеб пшеничный йодированный  | 35    | 3,07  | 0,41  | 20,91 | 85,05  | -       |

|   |   |       |                |                |                |                |         |
|---|---|-------|----------------|----------------|----------------|----------------|---------|
|   | Хлеб ржаной   | 20    | 1,65           | 0,3            | 9,9            | 39,12          | -       |
| <b>Итого за обед:</b>   |   |       | <b>23,12</b>   | <b>31,61</b>   | <b>98,69</b>   | <b>670,1</b>   |         |
| <b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>                  |   |       |                |                |                |                |         |
| <b>Обед</b>   | Закуска порционная (огурцы свежие)  | 60    | 0,48           | 0,06           | 1,5            | 8,46           | 982     |
|   | Суп картофельный с фаршем (фарш говяж., картофель, морковь, лук репч., масло раст., соль йод.)          | 5/250 | 5,04           | 4,63           | 17,7           | 133,64         | 698/998 |
|   | Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., мука ,соль йод.) 40/50                     | 90    | 10,53          | 11,22          | 3,23           | 156,09         | 550     |
|   | Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное, соль йод.)                            | 150   | 5,42           | 4,07           | 31,8           | 185,45         | 307     |
|   | Компот из свежих груш с витамином С (груши, сахар-песок, лимон .кислота, витамин)                       | 200   | 0,15           | 0,11           | 14,65          | 60,19          | 692 а   |
|   | Хлеб пшеничный йодированный   | 35    | 2,63           | 0,35           | 17,85          | 86,12          | -       |
|   | Хлеб ржаной   | 20    | 1,32           | 0,24           | 7,92           | 39,12          | -       |
| <b>Итого за обед:</b>   |   |       | <b>25,57</b>   | <b>20,68</b>   | <b>94,65</b>   | <b>669,07</b>  |         |
| <b>Полдник</b>  | Бутерброд с джемом (джем, хлеб пшен. йодирован.)  | 20/40 | 5,5            | 9              | 54,3           | 156            | 779     |
|   | Чай черный  | 200   | 0,19           | 0,04           | 0,03           | 1,3            | 1009    |
|   | Банан   | 215   | 0,48           | 0,48           | 11,66          | 123,8          |         |
| <b>Итого за полдник:</b>                                      |   |       | <b>6,17</b>    | <b>9,52</b>    | <b>65,99</b>   | <b>281,1</b>   |         |
| <b>Итого за день 2. Возрастная категория: 7-11 лет</b>        |   |       | <b>40,97</b>   | <b>53,85</b>   | <b>225,24</b>  | <b>1550,6</b>  |         |
| <b>Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше</b> |   |       | <b>#ССЫЛКА</b> | <b>#ССЫЛКА</b> | <b>#ССЫЛКА</b> | <b>#ССЫЛКА</b> |         |
|   |   |       | <b>!</b>       | <b>!</b>       | <b>!</b>       | <b>!</b>       |         |
| <b>День 3</b>   |   |       |                |                |                |                |         |
| <b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>                         |   |       |                |                |                |                |         |
| <b>Завтрак</b>  | Каша молочная кукурузная с маслом (крупа кукурузная, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йодир, масло слив.) | 150/5 | 5,26           | 5,12           | 34,74          | 206,1          | 623a    |
|   | Бутерброд с маслом (масло слив., хлеб пшеничный йодированный)   | 14/30 | 2,36           | 7,88           | 13,97          | 142,4          | 778     |

|  |   |       |              |             |              |               |         |
|--|---|-------|--------------|-------------|--------------|---------------|---------|
|  | Чай с сахаром (чай, сахар-песок)  | 200   | 0            | 0           | 9,08         | 36,32         | 663     |
|  | Зефир   | 55    | 1            | 0,2         | 20,2         | 179,3         |         |
| <b>Итого за завтрак:</b>                     |   |       | <b>8,62</b>  | <b>13,2</b> | <b>77,99</b> | <b>564,12</b> |         |
| <b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b> |   |       |              |             |              |               |         |
| <b>Завтрак</b>                               | Каша молочная кукурузная с маслом (крупа кукурузная, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йодир, масло слив.)                               | 150/5 | 5,26         | 5,12        | 34,74        | 206,1         | 623a    |
|  | Бутерброд с маслом (масло слив., хлеб пшеничный йодированный)   | 14/30 | 2,36         | 7,88        | 13,97        | 142,4         | 778     |
|  | Чай с сахаром (чай, сахар-песок)  | 200   | 0            | 0           | 9,08         | 36,32         | 663     |
|  | Зефир   | 55    | 1            | 0,2         | 20,2         | 179,3         |         |
| <b>Итого за завтрак:</b>                     |   |       | <b>8,62</b>  | <b>13,2</b> | <b>77,99</b> | <b>564,12</b> |         |
| <b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>        |   |       |              |             |              |               |         |
| <b>Обед</b>                                  | Борщ из свежей капусты с картофелем, с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.) | 5/250 | 4,6          | 6,69        | 12,53        | 128,74        | 165/998 |
|  | Котлета Мечта с соусом белым (минтай, свинина, манка, хлеб пш, молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., соус)                 | 90/20 | 14,27        | 12,26       | 10,01        | 207,46        | 251a    |
|  | Картофель отварной (картофель, масло слив., соль йод.)  | 150   | 2,87         | 3,89        | 22,31        | 135,65        | 251     |
|  | Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар, лимон.кислота, аскорб. кислота)  | 200   | 0,57         | 0           | 19,55        | 80,48         | 611a    |
|  | Хлеб пшеничный йодированный   | 20    | 1,5          | 0,2         | 10,2         | 48,6          | -       |
|  | Хлеб ржаной   | 18    | 1,19         | 0,22        | 7,13         | 35,21         | -       |
|  | Груша св  | 114   | 0,46         | 0,34        | 11,74        | 51,87         |         |
| <b>Итого за обед:</b>                        |   |       | <b>25,46</b> | <b>23,6</b> | <b>93,47</b> | <b>688,01</b> |         |
| <b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b> |   |       |              |             |              |               |         |

|   |   |       |               |               |               |                |         |
|---|---|-------|---------------|---------------|---------------|----------------|---------|
| Обед  | Борщ из свежей капусты с картофелем, с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.) | 5/250 | 4,6           | 6,69          | 12,53         | 128,74         | 165/998 |
|   | Котлета Мечта с соусом белым (минтай, свинина, манка, хлеб пш, молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., соус)                 | 90/20 | 14,27         | 12,26         | 10,01         | 207,46         | 251a    |
|   | Картофель отварной (картофель, масло слив., соль йод.)  | 180   | 3,44          | 4,66          | 26,77         | 162,77         | 251     |
|   | Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар, лимон.кислота, аскорб. кислота)  | 200   | 0,57          | 0             | 19,55         | 80,48          | 611a    |
|   | Хлеб пшеничный йодированный   | 39    | 2,93          | 0,39          | 19,89         | 94,77          | -       |
|   | Хлеб ржаной   | 30    | 1,98          | 0,36          | 11,88         | 58,68          | -       |
|   | Груша св  | 150   | 0,6           | 0,45          | 15,45         | 68,25          |         |
| <b>Итого за обед:</b>   |   |       | <b>28,39</b>  | <b>24,81</b>  | <b>116,08</b> | <b>801,15</b>  |         |
| Полдник   | Коржик молочный БХП   | 70    | 4,55          | 8,4           | 47,6          | 280            |         |
|   | Сок фруктовый в потребительской упаковке  | 1/200 | 0,209         | 0,062         | 12,83         | 100.4          |         |
|   | Мармелад  | 50    | 0,44          | 0,06          | 43,89         | 192            |         |
| <b>Итого за полдник:</b>                                      |   |       | <b>5,199</b>  | <b>8,522</b>  | <b>104,32</b> | <b>472</b>     |         |
| <b>Итого за день 3. Возрастная категория: 7-11 лет</b>        |   |       | <b>39,279</b> | <b>45,322</b> | <b>275,78</b> | <b>1724,13</b> |         |
| <b>Итого за день 3. Возрастная категория: 12 лет и старше</b> |   |       | <b>42,209</b> | <b>46,532</b> | <b>298,39</b> | <b>1837,27</b> |         |
| <b>День 4</b>   |   |       |               |               |               |                |         |
| <b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>                         |   |       |               |               |               |                |         |
| Завтрак   | Каша молочная манная с маслом (крупа манная, молоко, соль йодир., сахар-песок, масло слив.)   | 150/5 | 4,45          | 5,15          | 22,48         | 154,2          | 850     |
|   | Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшен. йодир.)  | 16/30 | 2,29          | 4,65          | 15,38         | 133            | 868     |
|   | Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)   | 200   | 1,95          | 7,5           | 12,88         | 75,19          | 986     |
|   | Батончик слоеный с начинкой БХП   | 55    | 2,7           | 9,9           | 31,3          | 209            |         |

|  |  |            |              |              |              |               |         |
|--|--|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------|
| <b>Итого за завтрак:</b>                     |  |            | <b>11,39</b> | <b>27,2</b>  | <b>82,04</b> | <b>607,3</b>  |         |
| <b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b> |  |            |              |              |              |               |         |
| <b>Завтрак</b>                               | Каша молочная манная с маслом (крупа манная, молоко, соль йодир., сахар-песок, масло слив.)  | 150/5      | 4,45         | 5,15         | 22,48        | 154,2         | 850     |
|  | Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшен. йодир.)   | 16/30      | 2,29         | 4,65         | 15,38        | 133           | 868     |
|  | Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)  | 200        | 1,95         | 7,5          | 12,88        | 75,19         | 986     |
|  | Батончик слоеный с начинкой БХП  | 55         | 2,7          | 9,9          | 31,3         | 209           |         |
| <b>Итого за завтрак:</b>                     |  |            | <b>11,39</b> | <b>27,2</b>  | <b>82,04</b> | <b>607,3</b>  |         |
| <b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>        |  |            |              |              |              |               |         |
| <b>Обед</b>                                  | Закуска порционная (помидоры свежие)   | 60         | 0,66         | 0,12         | 2,28         | 12,84         | 982     |
|  | Щи из свежей капусты с картофелем и фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.) | 10/250     | 4,49         | 6,82         | 8,3          | 112,54        | 197/998 |
|  | Плов из индейки с овощами (филе индейки, рис, морковь,, лук реп., масло раст., томат, соль йод.)                                   | 60/160     | 22,51        | 19,01        | 43,46        | 434,94        | 1041    |
|  | Напиток с витаминами Витошка (вода, напиток Витошка)   | 200        | 0            | 0            | 19,4         | 77,6          | 1014    |
|  | Хлеб пшеничный йодированный  | 30         | 2,25         | 0,3          | 15,3         | 72,9          | -       |
|  | Хлеб ржаной  | 20         | 1,32         | 0,24         | 7,92         | 39,12         | -       |
| <b>Итого за обед:</b>                        |  | <b>570</b> | <b>31,23</b> | <b>26,49</b> | <b>96,66</b> | <b>749,94</b> |         |
| <b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b> |  |            |              |              |              |               |         |
| <b>Обед</b>                                  | Закуска порционная (помидоры свежие)   | 100        | 1,1          | 0,2          | 3,8          | 21,4          | 982     |

|   |  |            |              |                 |                 |                |         |
|---|--|------------|--------------|-----------------|-----------------|----------------|---------|
|   | Щи из свежей капусты с картофелем и фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.) | 10/250     | 4,49         | 6,82            | 8,3             | 112,54         | 197/998 |
|   | Плов из индейки с овощами (филе индейки, рис, морковь, лук реп., масло раст., томат, соль йод.)                                    | 70/170     | 24,55        | 20,74           | 47,41           | 474,48         | 1041    |
|   | Напиток с витаминами Витошка (вода, напиток Витошка)   | 200        | 0            | 0               | 19,4            | 77,6           | 1014    |
|   | Хлеб пшеничный йодированный  | 27         | 2,03         | 0,27            | 13,77           | 65,61          | -       |
|   | Хлеб ржаной  | 20         | 1,32         | 0,24            | 7,92            | 39,12          | -       |
| <b>Итого за обед:</b>   |  | <b>847</b> | <b>33,49</b> | <b>28,27</b>    | <b>100,6</b>    | <b>830,2</b>   |         |
| <b>Полдник</b>  | Кекс «Волжский» БХП  | 70         | 4,2          | 14,7            | 25,9            | 294            |         |
|   | Чай с молоком (чай, молоко)  | 200        | 0,19         | 0,04794         | 0,0364          | 26,69          | 603     |
|   | Зефир  | 65         | 1            | 0,2             | 20,2            | 179,3          |         |
| <b>Итого за полдник:</b>                                      |  | <b>335</b> | <b>5,39</b>  | <b>14,94794</b> | <b>46,1364</b>  | <b>554,3</b>   |         |
| <b>Итого за день 4. Возрастная категория: 7-11 лет</b>        |  |            | <b>48,01</b> | <b>68,63794</b> | <b>224,8364</b> | <b>1911,54</b> |         |
| <b>Итого за день 4. Возрастная категория: 12 лет и старше</b> |  |            | <b>50,27</b> | <b>70,41794</b> | <b>228,7764</b> | <b>1991,8</b>  |         |
| <b>День 5</b>   |  |            |              |                 |                 |                |         |
| <b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>                         |  |            |              |                 |                 |                |         |
| <b>Завтрак</b>  | Каша молочная «Улыбка» с маслом (крупа рисовая, крупа овсяная Геркулес, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йодир.)                     | 180/5      | 6,36         | 6,8             | 35,07           | 227,1          | 53a     |
|   | Бутерброд с маслом (масло слив., хлеб) 7/21  | 29         | 8,46         | 9,05            | 10,2            | 76             | 118     |
|   | Сыр в индивидуальной упаковке  | 1 шт       | 1,37         | 2,98            | 0,88            | 35,82          |         |
|   | Чай с вареньем (чай, варенье)  | 20/200     | 0,06         | 0,02            | 13,58           | 54,74          | 621     |
| <b>Итого за завтрак:</b>                                      |  |            | <b>16,25</b> | <b>18,85</b>    | <b>59,73</b>    | <b>393,66</b>  |         |
| <b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>                  |  |            |              |                 |                 |                |         |

|  |   |            |              |              |              |               |          |
|--|---|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------|
| Завтрак                                      | Каша молочная «Улыбка» с маслом (крупа рисовая, крупа овсяная Геркулес, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йодир.)                    | 180/5      | 6,36         | 6,8          | 35,07        | 227,1         | 53a      |
|  | Бутерброд с маслом (масло слив., хлеб) 7/21   | 29         | 8,46         | 9,05         | 10,2         | 76            | 118      |
|  | Сыр в индивидуальной упаковке   | 1 шт       | 1,37         | 2,98         | 0,88         | 35,82         |          |
|  | Чай с вареньем (чай, варенье)   | 20/200     | 0,06         | 0,02         | 13,58        | 54,74         | 621      |
| <b>Итого за завтрак:</b>                     |   |            | <b>16,25</b> | <b>18,85</b> | <b>59,73</b> | <b>393,66</b> |          |
| Обед   | Закуска порционная (помидоры свежие)  | 70         | 0,77         | 0,14         | 2,66         | 14,98         | 982      |
|  | Суп картофельный с бобовыми и с колбасой п/к (говядина, картофель, лапша Роллтон, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит.) | 5/200      | 5,69         | 8,52         | 13,92        | 155,17        | 157      |
|  | Бифштекс рубленый в панировке с соусом (говядина, свинина мука пш., соль йод., масло раст., соус красн. осн.) 70/30               | 100        | 15,58        | 20,83        | 6,2          | 274,53        | 215a/370 |
|  | Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)  | 180        | 5,13         | 4,59         | 35,48        | 203,74        | 585      |
|  | Чай с сахаром (чай, сахар)  | 200        | 0            | 0            | 9,08         | 36,32         | 663      |
|  | Хлеб пшеничный йодированный   | 27         | 2,03         | 0,27         | 13,77        | 65,61         | -        |
|  | Хлеб ржаной   | 20         | 1,32         | 0,24         | 7,92         | 39,12         |          |
| <b>Итого за обед:</b>                        |   | <b>732</b> | <b>30,52</b> | <b>34,59</b> | <b>89,03</b> | <b>789,47</b> |          |
| <b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b> |   |            |              |              |              |               |          |
| Обед   | Закуска порционная (помидоры свежие)  | 100        | 1,1          | 0,2          | 3,8          | 21,4          | 982      |
|  | Суп картофельный с бобовыми и с колбасой п/к (говядина, картофель, лапша Роллтон, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит.) | 15/250     | 7,35         | 11,02        | 18           | 200,58        | 157      |
|  | Бифштекс рубленый в панировке с соусом (говядина, свинина мука пш., соль йод., масло раст., соус красн. осн.) 70/30               | 100        | 15,58        | 20,83        | 6,2          | 274,53        | 215a/370 |

|   |   |            |              |              |               |                |      |
|---|---|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|------|
|   | Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)                          | 200        | 5,7          | 5,1          | 39,42         | 226,38         | 585  |
|   | Чай с сахаром (чай, сахар)  | 200        | 0            | 0            | 9,08          | 36,32          | 663  |
|   | Хлеб пшеничный йодированный   | 38         | 2,85         | 0,38         | 19,38         | 92,34          | -    |
|   | Хлеб ржаной   | 30         | 1,98         | 0,36         | 11,88         | 58,68          | -    |
| <b>Итого за обед:</b>   |   | <b>933</b> | <b>34,56</b> | <b>37,89</b> | <b>107,76</b> | <b>910,23</b>  |      |
| <b>Полдник</b>  | Булочка «Уплетайка» с изюмом и корицей БХП  | 70         | 4,9          | 14,7         | 46,2          | 343            |      |
|   | Чай черный  | 200        | 0,19         | 0,04         | 0,03          | 1,3            | 1009 |
|   | Фруктовый десерт  | 1 шт.      | 0,6          | 0,2          | 19            | 80,2           |      |
| <b>Итого за полдник:</b>                                      |   |            | <b>5,5</b>   | <b>14,9</b>  | <b>65,23</b>  | <b>402</b>     |      |
| <b>Итого за день 5. Возрастная категория: 7-11 лет</b>        |   |            | <b>52,27</b> | <b>68,34</b> | <b>213,99</b> | <b>1585,13</b> |      |
| <b>Итого за день 5. Возрастная категория: 12 лет и старше</b> |   |            | <b>40,12</b> | <b>52,81</b> | <b>186,57</b> | <b>1366,97</b> |      |
| <b>День 7</b>   |   |            |              |              |               |                |      |
| <b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>                         |   |            |              |              |               |                |      |
| <b>Завтрак</b>  | Каша молочная ячневая с маслом (крупа ячневая, молоко, сахар, соль йод., масло слив.) | 180/10     | 5,87         | 6,44         | 30,59         | 226,19         | 1052 |
|   | Бутерброд с сыром и маслом (сыр Российский, масло слив., хлеб пшеничн.)               | 15/10/40   | 4,44         | 4,99         | 22,47         | 220,71         | 899  |
|   | Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)                               | 200        | 1,82         | 1,67         | 13,22         | 75,19          | 516a |
| <b>Итого за завтрак:</b>                                      |   |            | <b>12,13</b> | <b>13,1</b>  | <b>66,28</b>  | <b>522,09</b>  |      |
| <b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>                  |   |            |              |              |               |                |      |
| <b>Завтрак</b>  | Каша молочная ячневая с маслом (крупа ячневая, молоко, сахар, соль йод., масло слив.) | 180/10     | 5,87         | 6,44         | 30,59         | 226,19         | 1052 |
|   | Бутерброд с сыром и маслом (сыр Российский, масло слив., хлеб пшеничн.)               | 15/10/40   | 4,44         | 4,99         | 22,47         | 220,71         | 899  |
|   | Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)                               | 200        | 1,82         | 1,67         | 13,22         | 75,19          | 516a |
| <b>Итого за завтрак:</b>                                      |   |            | <b>12,13</b> | <b>13,1</b>  | <b>66,28</b>  | <b>522,09</b>  |      |

| Возрастная категория: 7-11 лет        |  |            |              |               |              |               |              |
|---------------------------------------|--|------------|--------------|---------------|--------------|---------------|--------------|
| Обед                                  | Закуска порционная (огурцы свежие)   | 60         | 0,48         | 0,06          | 1,5          | 8,46          | 982          |
|                                       | Солянка Деревенская (колбаса п/к, колбаса вареная, крупа пшено, лук репч., морковь, огурцы соленые, масло подсолн., соль йодир., томат. паста) | 30/250     | 3,32         | 7,06          | 10,55        | 119,06        | 1005         |
|                                       | Шницель мясной с соусом (мясо говядина, свинина, хлеб пшен., соль йод., сухарь панир., яйцо, масло раст, соус красный осн.) 90/20              | 110        | 12,25        | 19,82         | 12,49        | 277,29        | 1055         |
|                                       | Гарнир Забава (крупа рисовая, крупа гречневая, масло слив., соль йод.)   | 150        | 4,63         | 4,22          | 35,56        | 198,74        | 310          |
|                                       | Напиток из облепихи протертой с сахаром (облепиха, протертая с сахаром, сахар-песок)   | 200        | 0,25         | 1,11          | 18,67        | 85,67         | 904          |
|                                       | Хлеб пшеничный йодированный  | 24         | 1,8          | 0,24          | 12,24        | 58,32         | -            |
|                                       | Хлеб ржаной  | 20         | 1,32         | 0,24          | 7,92         | 39,12         | -            |
| <b>Итого за обед:</b>                 |  | <b>844</b> | <b>24,05</b> | <b>32,75</b>  | <b>98,93</b> | <b>786,66</b> |              |
| Возрастная категория: 12 лет и старше |  |            |              |               |              |               |              |
| Обед                                  | Закуска порционная (огурцы свежие)   | 100        | 0,8          | 0,1           | 2,5          | 14,1          | 982          |
|                                       | Солянка Деревенская (колбаса п/к, колбаса вареная, крупа пшено, лук репч., морковь, огурцы соленые, масло подсолн., соль йодир., томат. паста) | 30/250     | 3,32         | 7,06          | 10,55        | 119,06        | 1005         |
|                                       | Шницель мясной с соусом (мясо говядина, свинина, хлеб пшен., соль йод., сухарь панир., яйцо, масло раст, соус красный осн.) 90/30              | 120        | 13,36        | 21,62         | 13,62        | 302,5         | 1055         |
|                                       | Гарнир Забава (крупа рисовая, крупа гречневая, масло слив., соль йод.)   | 200        | 6,17         | 5,63          | 47,41        | 264,99        | 310          |
|                                       | Хлеб пшеничный йодированный  | 25         | 1,88         | 0,25          | 12,75        | 60,75         | 904          |
|                                       | Хлеб ржаной  | 27         | 1,78         | 0,32          | 10,69        | 52,81         | -            |
|                                       | Сок фруктовый в потребительской упаковке   | 1/200      | 1,4          | 0,4           | 22,8         | 100,4         | -            |
|                                       | <b>Итого за обед:</b>  |            | <b>923</b>   | <b>28,062</b> | <b>39,15</b> | <b>121,36</b> | <b>934,5</b> |
| Полдник                               | Булочка «Сдоба с повидлом» БХП   | 100        | 7            | 5,5           | 63           | 330           |              |
|                                       | Чай с лимоном (чай, сахар-песок, лимон)  | 200/4      | 0,04         | 0             | 9,19         | 224           | 431          |

|  |  |        |              |              |               |                |      |
|--|--|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|------|
|  | Фруктовый десерт   | 1 шт.  | 0            | 0            | 17,5          | 36,92          |      |
| <b>Итого за полдник:</b>                               |  |        | <b>7,04</b>  | <b>5,5</b>   | <b>89,69</b>  | <b>80,2</b>    |      |
| <b>Итого за день 7. Возрастная категория: 7-11 лет</b> |  |        | <b>43,22</b> | <b>51,35</b> | <b>254,9</b>  | <b>1388,95</b> |      |
| <b>День 8</b>  |  |        |              |              |               |                |      |
| <b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>                  |  |        |              |              |               |                |      |
| <b>Завтрак</b>   | Каша молочная кукурузная с маслом (крупа кукурузная, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йодир, масло слив.)      | 200/5  | 7,21         | 6,14         | 46,62         | 266,52         | 623a |
|  | Бутерброд с маслом (масло слив., хлеб)   | 15/35  | 4,79         | 18,6         | 42,77         | 109,97         | 778  |
|  | Чай с вареньем (чай, варенье)  | 200/20 | 0,06         | 0,02         | 13,58         | 54,74          | 621  |
| <b>Итого за завтрак:</b>                               |  |        | <b>12,06</b> | <b>24,76</b> | <b>102,97</b> | <b>431,23</b>  |      |
| <b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>           |  |        |              |              |               |                |      |
| <b>Завтрак</b>   | Каша молочная кукурузная с маслом (крупа кукурузная, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йодир, масло слив.)      | 200/5  | 7,21         | 6,14         | 46,62         | 266,52         | 623a |
|  | Бутерброд с маслом (масло слив., хлеб)   | 15/35  | 4,79         | 18,6         | 42,77         | 109,97         | 778  |
|  | Чай с вареньем (чай, варенье)  | 200/20 | 0,06         | 0,02         | 13,58         | 54,74          | 621  |
| <b>Итого за завтрак:</b>                               |  |        | <b>12,06</b> | <b>24,76</b> | <b>102,97</b> | <b>431,23</b>  |      |
| <b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>                  |  |        |              |              |               |                |      |
| <b>Обед</b>  | Закуска порционная (огурцы свежие)   | 60     | 0,48         | 0,06         | 1,5           | 8,46           | 982  |
|  | Суп картофельный с бобовыми, с п/к колбасой (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., п/к колбаса) | 10/250 | 7,21         | 10,81        | 17,66         | 196,8          | 157  |
|  | Бефстроганов (говядина, лук репч., масло растит., мука пш., сметана, томат, соль йодир.) 40/50               | 90     | 13,66        | 19,44        | 4,99          | 249,55         | 551  |
|  | Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)                                   | 150    | 3,39         | 4,11         | 20,67         | 133,23         | 676  |

|   |  |            |              |              |               |                |      |
|---|--|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|------|
|   | Кисель детский « Витошка» (вода, кисель, Витошка)  | 200        | 0            | 0            | 21,39         | 85,56          | 1014 |
|   | Хлеб пшеничный йодированный  | 21         | 1,58         | 0,21         | 10,71         | 51,03          | -    |
|   | Хлеб ржаной  | 20         | 1,32         | 0,24         | 7,92          | 39,12          | -    |
| <b>Итого за обед:</b>   |  | <b>801</b> | <b>27,64</b> | <b>34,87</b> | <b>84,84</b>  | <b>763,75</b>  |      |
| <b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>                  |  |            |              |              |               |                |      |
| <b>Обед</b>   | Закуска порционная (огурцы свежие)   | 100        | 0,8          | 0,1          | 2,5           | 14,1           | 982  |
|   | Суп картофельный с бобовыми, с п/к колбасой (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., п/к колбаса) | 10/250     | 7,21         | 10,81        | 17,66         | 196,8          | 157  |
|   | Бефстроганов (говядина, лук репч., масло растит., мука пш., томат, сметана, соль йодир.) 45/55               | 100        | 15,18        | 21,6         | 5,54          | 277,28         | 551  |
|   | Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)                                   | 180        | 4,07         | 4,93         | 24,8          | 159,88         | 676  |
|   | Кисель детский « Витошка» (вода, кисель, Витошка)  | 200        | 0            | 0            | 21,39         | 85,56          | 1014 |
|   | Хлеб пшеничный йодированный  | 33         | 2,48         | 0,33         | 16,83         | 80,19          | -    |
|   | Хлеб ржаной  | 20         | 1,32         | 0,24         | 7,92          | 39,12          | -    |
| <b>Итого за обед:</b>   |  | <b>893</b> | <b>31,06</b> | <b>38,01</b> | <b>96,64</b>  | <b>852,93</b>  |      |
| <b>Полдник</b>  | Кекс «Фараон» БХП)   | 70         | 3,5          | 20,3         | 35            | 329            |      |
|   | Чай с молоком (чай, молоко)  | 200        | 1,36         | 1,41         | 2,14          | 26,69          | 663  |
|   | Мармелад   | 60         | 0,48         | 0,08         | 44,18         | 230,4          |      |
| <b>Итого за полдник:</b>                                      |  |            | <b>5,34</b>  | <b>21,79</b> | <b>81,32</b>  | <b>586,09</b>  |      |
| <b>Итого за день 8. Возрастная категория: 7-11 лет</b>        |  |            | <b>45,04</b> | <b>81,42</b> | <b>269,13</b> | <b>1781,07</b> |      |
| <b>Итого за день 8. Возрастная категория: 12 лет и старше</b> |  |            | <b>48,46</b> | <b>84,56</b> | <b>280,93</b> | <b>1870,25</b> |      |
| <b>День 9</b>   |  |            |              |              |               |                |      |
| <b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>                         |  |            |              |              |               |                |      |
| <b>Завтрак</b>  | Каша молочная манная с маслом (крупа манная, молоко сгущ , соль йодир., сахар-песок, масло слив.)            | 150/3      | 4,304025     | 4,3626       | 30,124185     | 156            | 1053 |
|   | Бутерброд с маслом(масло слив., хлеб пшеничный йодированный)   | 8/32       | 2,464        | 6,12         | 16,424        | 167            | 778  |
|   | Какао-напиток(какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)   | 200        | 1,81984      | 1,672        | 13,2223       | 75             | 986  |

|  |  |            |                  |                |                   |              |      |
|--|--|------------|------------------|----------------|-------------------|--------------|------|
|  | Булочка Ежик БХП   | 80         | 6                | 13,6           | 53,6              | 352          |      |
| <b>Итого за завтрак:</b>                     |  |            | <b>14,587865</b> | <b>25,7546</b> | <b>113,370485</b> | <b>750</b>   |      |
| <b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b> |  |            |                  |                |                   |              |      |
| <b>Завтрак</b>                               | Каша молочная манная с маслом (крупа манная, молоко сгущ., соль йодир., сахар-песок, масло слив.)                    | 150/3      | 4,304025         | 4,3626         | 30,124185         | 156          | 1053 |
|  | Бутерброд с маслом(масло слив., хлеб пшеничный йодированный)   | 8/32       | 2,464            | 6,12           | 16,424            | 167          | 778  |
|  | Какао-напиток(какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)   | 200        | 1,81984          | 1,672          | 13,2223           | 75           | 986  |
|  | Булочка Ежик БХП   | 80         | 6                | 13,6           | 53,6              | 352          |      |
| <b>Итого за завтрак:</b>                     |  |            | <b>14,587865</b> | <b>25,7546</b> | <b>113,370485</b> | <b>750</b>   |      |
| <b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>        |  |            |                  |                |                   |              |      |
| <b>Обед</b>                                  | Уха Рыбацкая (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)                          | 15/250     | 4,18             | 8,42           | 16,23             | 157,5        | 17   |
|  | Котлеты из индейки с соусом белым основным (филе индейки, хлеб пшен., масло слив., соль йод., соус белый осн.) 60/30 | 90         | 10,1             | 10,3           | 9,53              | 172          | 973  |
|  | Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)                                      | 150        | 8,2              | 5,3            | 35,9              | 224,6        | 632  |
|  | Компот из изюма с витамином С (изюм, сахар-песок, лимон .кислота)  | 200        | 0,43             | 0,088          | 21,05             | 86           | 435a |
|  | Хлеб пшеничный йодированный  | 20         | 1,5              | 0,2            | 10,2              | 50           | -    |
|  | Хлеб ржаной  | 20         | 1,98             | 0,36           | 11,88             | 39           | -    |
|  | Яблоко свежее  | 112        | 0,44             | 0,44           | 10,97             | 52           |      |
| <b>Итого за обед:</b>                        |  | <b>857</b> | <b>26,83</b>     | <b>25,108</b>  | <b>115,76</b>     | <b>781,1</b> |      |
| <b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b> |  |            |                  |                |                   |              |      |
| <b>Обед</b>                                  | Уха Рыбацкая (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)                          | 15/250     | 4,18             | 8,42           | 16,23             | 157,5        | 17   |
|  | Котлеты из индейки с соусом белым основным (филе индейки, хлеб пшен., масло слив., соль йод., соус белый осн.) 80/30 | 110        | 16,63            | 15,3           | 14,2              | 262          | 973  |

|  |   |              |                  |                |                   |               |      |
|--|---|--------------|------------------|----------------|-------------------|---------------|------|
|  | Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)                         | 180          | 9,85             | 6,4            | 43,09             | 269           | 632  |
|  | Компот из изюма с витамином С (изюм, сахар-песок, лимон .кислота)                                       | 200          | 0,43             | 0,08           | 21,05             | 86            | 435a |
|  | Хлеб пшеничный йодированный   | 25           | 1,87             | 0,25           | 12,75             | 62,5          | -    |
|  | Хлеб ржаной   | 20           | 1,98             | 0,36           | 11,88             | 39            | -    |
|  | Яблоко свежее   | 121          | 0,48             | 0,48           | 11,85             | 56            |      |
| <b>Итого за обед:</b>  |   | <b>921</b>   | <b>35,42</b>     | <b>31,298</b>  | <b>131,05</b>     | <b>932</b>    |      |
| <b>Полдник</b>   | Пирожное Медовое  | 60           | 3,37             | 13,5           | 52,5              | 224           |      |
|  | Чай с молоком (чай, молоко)   | 1,36         | 1,41             | 2,14           | 26,69             | 663           | 603  |
| <b>Итого за полдник:</b>                                     |   |              | <b>4,78</b>      | <b>15,64</b>   | <b>79,19</b>      | <b>887</b>    |      |
| <b>Итого за день 9. Возрастная категория: 7-11 лет</b>       |   |              | <b>46,197865</b> | <b>66,5026</b> | <b>308,320485</b> | <b>2418,1</b> |      |
| <b>Итого за день9. Возрастная категория: 12 лет и старше</b> |   |              | <b>54,787865</b> | <b>72,6926</b> | <b>323,610485</b> | <b>2569</b>   |      |
| <b>День 10</b>   |   |              |                  |                |                   |               |      |
| <b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>                        |   |              |                  |                |                   |               |      |
| <b>Завтрак</b>   | Каша молочная манная жидкая с маслом (крупа манная, молоко сгущ, соль йодир., сахар-песок, масло слив.) | 150/5        | 4,47             | 5,17           | 22,5              | 182,8         | 899  |
|  | Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшен. йодир.)  | 30/40        | 8,46             | 9,05           | 10,2              | 198           | 1017 |
|  | Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)   | 200          | 1,82             | 1,67           | 13,22             | 75            | 432  |
|  | Булочка «Ежик» БХП  | 80           | 6                | 13,6           | 53,6              | 352           |      |
| <b>Итого за завтрак:</b>                                     |   | <b>20,75</b> | <b>29,49</b>     | <b>99,52</b>   | <b>807,8</b>      |               |      |
| <b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>                 |   |              |                  |                |                   |               |      |
| <b>Завтрак</b>   | Каша молочная манная жидкая с маслом (крупа манная, молоко сгущ, соль йодир., сахар-песок, масло слив.) | 150/5        | 4,47             | 5,17           | 22,5              | 182,8         | 899  |
|  | Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшен. йодир.)  | 30/40        | 8,46             | 9,05           | 10,2              | 198           | 1017 |
|  | Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)   | 200          | 1,82             | 1,67           | 13,22             | 75            | 432  |
|  | Булочка «Ежик» БХП  | 80           | 6                | 13,6           | 53,6              | 352           |      |

|  |   |            |              |              |               |               |            |
|--|---|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|------------|
| <b>Итого за завтрак:</b>                     |   |            | <b>20,75</b> | <b>29,49</b> | <b>99,52</b>  | <b>807,8</b>  |            |
| <b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>        |   |            |              |              |               |               |            |
| <b>Обед</b>                                  | Закуска порционная (огурцы свежие)  | 60         | 0,48         | 0,06         | 1,5           | 8,46          | 982        |
|  | Уха Рыбацкая (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)   | 15/200     | 4,27         | 7,83         | 12,7          | 138,4         | 17         |
|  | Кюфта по-московски с соусом (говядина, свинина, яйцо, лук репч., крупа рисовая, мука пшен., масло растит., соль йодир, соус красный основной) | 75/25      | 13           | 19,43        | 7,95          | 258,67        | 209        |
|  | Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир)   | 180        | 6,5          | 4,88         | 38,16         | 222,53        | 307        |
|  | Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон)   | 200        | 0,21         | 0,07         | 13,13         | 53,99         | <b>667</b> |
|  | Хлеб пшеничный йодированный   | 35         | 2,63         | 0,35         | 17,85         | 85,05         | -          |
|  | Хлеб ржаной   | 28         | 1,85         | 0,34         | 11,09         | 54,77         | -          |
| <b>Итого за обед:</b>                        |   | <b>818</b> | <b>28,94</b> | <b>32,96</b> | <b>102,38</b> | <b>821,87</b> |            |
| <b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b> |   |            |              |              |               |               |            |
| <b>Обед</b>                                  | Закуска порционная (огурцы свежие)  | 100        | 0,8          | 0,1          | 2,5           | 14,1          | 982        |
|  | Уха Рыбацкая (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)   | 20/250     | 5,36         | 9,84         | 15,95         | 173,8         | 17         |
|  | Кюфта по-московски с соусом (говядина, свинина, яйцо, лук репч., крупа рисовая, мука пшен., масло растит., соль йодир, соус красный основной) | 75/40      | 14,95        | 22,34        | 9,15          | 297,47        | 209        |
|  | Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир)   | 200        | 7,22         | 5,42         | 42,4          | 247,26        | 307        |
|  | Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон)   | 200        | 0,21         | 0,07         | 13,13         | 53,99         | <b>667</b> |
|  | Хлеб пшеничный йодированный   | 44         | 3,3          | 0,44         | 22,44         | 106,92        | -          |
|  | Хлеб ржаной   | 36         | 2,38         | 0,43         | 14,26         | 70,42         | -          |

|  |  |            |                  |                 |                  |                |         |
|--|--|------------|------------------|-----------------|------------------|----------------|---------|
| <b>Итого за обед:</b>  |  | <b>965</b> | <b>34,22</b>     | <b>38,64</b>    | <b>119,83</b>    | <b>963,96</b>  |         |
| <b>Полдник</b>   | Калачик сметанный БХП  | 70         | 6,3              | 7,7             | 36,75            | 245            |         |
|  | Молоко питьевое  | 200        | 0,3              | 0,085           | 12,7             | 108            | 621     |
|  | мармелад   | 30         | 0,24             | 0,04            | 22,9             | 115            |         |
| <b>Итого за полдник:</b>                                       |  |            | <b>6,6</b>       | <b>7,785</b>    | <b>49,45</b>     | <b>468</b>     |         |
| <b>Итого за день 10. Возрастная категория: 7-11 лет</b>        |  |            | <b>56,29</b>     | <b>70,235</b>   | <b>251,35</b>    | <b>2097,67</b> |         |
| <b>Итого за день 10. Возрастная категория: 12 лет и старше</b> |  |            | <b>61,57</b>     | <b>75,915</b>   | <b>268,8</b>     | <b>2239,76</b> |         |
| <b>День 11</b>   |  |            |                  |                 |                  |                |         |
| <b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>                          |  |            |                  |                 |                  |                |         |
| <b>Завтрак</b>   | Каша молочная овсяная Геркулес с маслом (крупа геркулесовая, молоко, сахар-песок., соль йод., масло слив.)   | 200/5      | 8,13             | 7,84            | 39,76            | 242,04         | 1054    |
|  | Бутерброд с маслом (масло слив., хлеб пшеничный йодированный) 10/30  | 40         | 5,28             | 4,66            | 12,24            | 141            | 868     |
|  | Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)  | 200        | 1,82             | 1,67            | 13,22            | 75,19          | 432     |
| <b>Итого за завтрак:</b>                                       |  |            | <b>15,23</b>     | <b>14,17</b>    | <b>65,22</b>     | <b>458,23</b>  |         |
| <b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>                   |  |            |                  |                 |                  |                |         |
| <b>Завтрак</b>   | Каша молочная «Улыбка» (крупа рисовая, крупа овсяная Геркулес, молоко сгущ., , сахар-песок, соль йодир.)   | 150        | 5,15402          | 3,46588         | 38,203165        | 204            | 1054    |
|  | Бутерброд с сыром (сыр Российский, хлеб)   | 15/24      | 5,28             | 4,665           | 12,24            | 124            | 868     |
|  | Чай с лимоном (чай, лимон, сахар-песок)  | 200/4      | 0,22             | 0,05            | 9,22             | 38             | 432     |
|  | Пирожное Ромашка   | 60         | 3,716478         | 10,81388        | 38,028172        | 264            |         |
| <b>Итого за завтрак:</b>                                       |  |            | <b>14,370498</b> | <b>18,99476</b> | <b>97,691337</b> | <b>630</b>     |         |
| <b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>                          |  |            |                  |                 |                  |                |         |
| <b>Обед</b>  | 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.) | 15/200     | 4,09             | 5,79            | 13,31            | 123,69         | 167/998 |

|  |            |              |              |              |               |         |
|--|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------|
| Биточки рыбные по домашнему с соусом (минтай, крупа рис, молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., соус белый основной) 75/25 | 100        | 12,82        | 5,27         | 8,44         | 142,43        | 272/979 |
| Пюре овощное (картофель, морковь, молоко, масло слив, соль йод.)   | 180        | 3,58         | 7,04         | 22,36        | 179,12        | 867a    |
| Компот из изюма с витамином С (изюм, сахар, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)  | 200        | 0,1          | 0,43         | 21,06        | 88,51         | 435     |
| Хлеб пшеничный йодированный  | 37         | 2,78         | 0,37         | 18,87        | 92,91         | -       |
| Хлеб ржаной  | 21         | 1,39         | 0,25         | 8,32         | 41,08         | -       |
| <b>Итого за обед:</b>  | <b>813</b> | <b>25,42</b> | <b>19,27</b> | <b>94,64</b> | <b>680,58</b> |         |

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

|             |   |            |              |              |              |               |         |
|-------------|---|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------|
| <b>Обед</b> | Закуска порционная (помидоры свежие)  | 100        | 1,1          | 0,2          | 3,8          | 27,4          | 982     |
|             | Рассольник Ленинградский с фаршем (говядина, крупа перловая, картофель, морковка, лук репч., томат паста, масло подсолн., огурцы солен., соль йод.) | 20/250     | 5,13         | 7,27         | 16,72        | 168,82        | 167/998 |
|             | Биточки рыбные по домашнему с соусом (минтай, крупа рис, молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., соус белый основной) 75/25                | 105        | 13,46        | 5,53         | 8,86         | 157,05        | 272/979 |
|             | Пюре овощное (картофель, морковь, молоко, масло слив, соль йод.)  | 180        | 3,58         | 7,04         | 22,36        | 179,12        | 867a    |
|             | Компот из изюма с витамином С (изюм, сахар, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)   | 200        | 0,1          | 0,43         | 21,06        | 88,51         | 435     |
|             | Хлеб пшеничный йодированный   | 24         | 1,8          | 0,24         | 12,24        | 68,32         | -       |
|             | Хлеб ржаной   | 26         | 1,72         | 0,31         | 10,3         | 60,86         | -       |
|             | <b>Итого за обед:</b>   | <b>905</b> | <b>26,89</b> | <b>21,02</b> | <b>95,34</b> | <b>750,08</b> |         |

|                |   |        |       |         |         |     |     |
|----------------|---|--------|-------|---------|---------|-----|-----|
| <b>Полдник</b> | Самса слоеная с сыром БХП                             | 80     | 14,4  | 23,2    | 24      | 360 |     |
|                | Чай с медом и яблоком (чай, сахар-песок, мед, яблоки) | 180/10 | 0,304 | 0,08554 | 12,7764 | 53  | 621 |

|  |  |            |                   |                  |                    |                   |                |  |
|--|--|------------|-------------------|------------------|--------------------|-------------------|----------------|--|
| <b>Итого за полдник:</b>                                       |  |            |                   | <b>14,704</b>    | <b>23,28554</b>    | <b>36,7764</b>    | <b>413</b>     |  |
| <b>Итого за день 11. Возрастная категория: 7-11 лет</b>        |  |            |                   | <b>55,354</b>    | <b>56,72554</b>    | <b>196,6364</b>   | <b>1551,81</b> |  |
| <b>Итого за день 11. Возрастная категория: 12 лет и старше</b> |  |            |                   | <b>55,964498</b> | <b>63,3003</b>     | <b>229,807737</b> | <b>1793,08</b> |  |
| <b>День 12 (суббота)</b>                                       |  |            |                   |                  |                    |                   |                |  |
| <b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>                   |  |            |                   |                  |                    |                   |                |  |
| <b>Завтрак</b>   | Каша молочная рисовая с маслом<br>(крупа рисовая, молоко сгущеное, соль йод.,масло сл.)  | 180/5      | 6,2               | 13,22            | 31,977             | 251               | 1049           |  |
|  | Бутерброд с маслом (масло слив., хлеб)   | янв.00     | 6,194             | 5,325            | 15,4               | 116               | 868            |  |
|  | Чай с ЛИМОНОМ (чай, лимон, сахар-песок)  | 200/4      | 0,22              | 0,05             | 9,22               | 38                | 432            |  |
|  | Булочка «Сдоба с повидлом» БХП   | 100        | 0,3               | 0,08             | 12,84              | 315               |                |  |
| <b>Итого за завтрак:</b>                                       |  |            | <b>12,694</b>     | <b>18,625</b>    | <b>60,217</b>      | <b>738</b>        |                |  |
| <b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>                   |  |            |                   |                  |                    |                   |                |  |
| <b>Обед</b>  | Суп картофельный с овсяными хлопьями, с фаршем (фарш говяж, картофель, хлопья овсяные, морковь, лук репч., масло слив., соль йодир.) | 10/250     | 5,03              | 5,01             | 15,31              | 136               | 581/998        |  |
|  | Котлета Незнайка с соусом (говядина, свинина, молоко, хлеб пш.йодир., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс. соль йдир.) 60/30  | 100        | 9,68              | 16,1             | 8,7                | 239               | 1025           |  |
|  | Рагу овощное (картофель, капуста св., морковь, лук репч., масло раст., чесно-к, соль йодир., соус кр.осн)                            | 180        | 2,8               | 7,5              | 17                 | 177,6             | 532            |  |
|  | 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                | -              |  |
|  | Яблоко   | 158        | 0,63              | 0,63             | 15,4               | 74                | -              |  |
| <b>Итого за обед</b>   |  | <b>948</b> | <b>22,42</b>      | <b>29,92</b>     | <b>92,69</b>       | <b>777,6</b>      |                |  |
| <b>Итого за день 12. Возрастная категория: 12 лет и старше</b> |  |            | <b>35,114</b>     | <b>48,545</b>    | <b>152,907</b>     | <b>1515,6</b>     |                |  |
| <b>Среднее значение за период по завтракам 7-11 лет</b>        |  |            | <b>11,9857865</b> | <b>18,28846</b>  | <b>79,87560944</b> | <b>505,563</b>    |                |  |

|   |  |  |              |              |              |              |  |
|---|--|--|--------------|--------------|--------------|--------------|--|
| Среднее значение за период по обедам 7-11 лет           |  |  | 22,384       | 23,3418      | 78,322       | 611,344      |  |
| Среднее значение за период по полдникам 7-11 лет        |  |  | 5,3229       | 10,371494    | 64,44664     | 406,158      |  |
| Среднее значение за период по завтракам 12 лет и старше |  |  | #ССЫЛКА<br>! | #ССЫЛКА<br>! | #ССЫЛКА<br>! | #ССЫЛКА<br>! |  |
| Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше    |  |  | #ССЫЛКА<br>! | #ССЫЛКА<br>! | 78,737       | 606,384      |  |
| Среднее значение за период по полдникам 12 лет и старше |  |  | 7,761611095  | 16,8841394   | 72,89180632  | 480,933      |  |