

«Согласовано»  
 Директор \_\_\_\_\_  
 "05" сентября 2022 г.

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

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 1</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
Завтрак	Яйцо вареное	1 шт.	5,08	4,6	0,28	62,84	776
	Каша молочная овсяная Геркулес с маслом (крупа геркулесовая, молоко, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	180/10	7,21	8,07	30,87	224,89	898a
	Сыр в индивидуальной упаковке	1 шт	1,37	2,98	0,88	35,82	-
	Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
	Хлеб ржаной	42	2,7	1	33,26	82,1	-
	Фруктовый десерт	1/100	0,6	0,2	19	80,2	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>577</b>	<b>18,78</b>	<b>18,52</b>	<b>97,51</b>	<b>561,04</b>	-
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
Завтрак	Яйцо вареное	1 шт.	5,08	4,6	0,28	62,84	776
	Каша молочная овсяная Геркулес с маслом (крупа геркулесовая, молоко, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	200/10	7,97	8,91	34,11	248,56	898a
	Сыр в индивидуальной упаковке.	1 шт	1,37	2,98	0,88	35,82	-
	Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Фруктовый десерт	1/100	0,6	0,2	19	80,2	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>611</b>	<b>18,16</b>	<b>18,6</b>	<b>75,41</b>	<b>541,73</b>	-
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	12,84	982

**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 a
	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>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 6</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>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							

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>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
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 6. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>43,22</b>	<b>51,35</b>	<b>254,9</b>	<b>1388,95</b>		
<b>День 7</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 7. 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 7. 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 8</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша молочная рисовая с маслом (крупа рисовая, молоко, сахар, соль йод., масло слив.)	200/5	4,3	4,3	30,12	190	898
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшен. йодир.)	13/30	2,46	6,12	16,424	198	868
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	1,81	1,67	13,2	37	663
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	6	13,6	53,6	100,4	
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>14,57</b>	<b>25,69</b>	<b>113,344</b>	<b>525,4</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							

Завтрак	Каша молочная рисовая с маслом (крупа рисовая, молоко, сахар, соль йод., масло слив.)	200/5	4,3	4,3	30,12	190	898
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшен. йодир.)	13/30	2,46	6,12	16,424	198	868
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	1,81	1,67	13,2	37	663
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	6	13,6	53,6	100,4	
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>14,57</b>	<b>25,69</b>	<b>113,344</b>	<b>525,4</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	12,84	982
	Щи из свежей капусты с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	10/200	3,63	5,51	6,7	90,9	197/998
	Фрикадельки Удинские с соусом красным основ. (говядина, молоко, лук репч., яйцо, соус)	75/25	13,22	11,2	6,72	180,57	224/370
	Перловка с овощами (крупа перловая, морковь, лук репч., масло растит., томат паста, масло слив., соль йодир.)	150	4,34	14,12	29,15	260,96	309
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С (сухофрукты, сахар-песок, витамин С.)	200	0,57	0	19,55	80,48	611a
	Хлеб пшеничный йодированный	41	3,08	0,41	20,91	99,63	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>857</b>	<b>26,83</b>	<b>25,108</b>	<b>115,76</b>	<b>784,06</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	21,4	982
	Щи из свежей капусты с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	15/250	4,58	6,95	8,46	114,7	197/998
	Фрикадельки Удинские с соусом красным основ. (говядина, молоко, лук репч., яйцо, соус)	75/25	13,22	11,2	6,72	180,57	224/370
	Перловка с овощами (крупа перловая, морковь, лук репч., масло растит., томат паста, масло слив., соль йодир.)	180	5,2	16,94	34,97	313,15	309
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С (сухофрукты, сахар-песок, витамин С.)	200	0,57	0	19,55	80,48	611a
	Хлеб пшеничный йодированный	37	2,78	0,37	18,87	89,91	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-

<b>Итого за обед:</b>			<b>921</b>	<b>29,43</b>	<b>31,298</b>	<b>131,05</b>	<b>858,89</b>	
<b>Полдник</b>	Булочка Плюшка Московская БХП	80	3,37	13,5	52,5	280		
	Чай с лимоном (чай, сахар-песок, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	56	432	
	Фруктовый десерт	1 шт.	0,6	0,2	19	70		
<b>Итого за полдник:</b>			<b>4,01</b>	<b>13,7</b>	<b>80,69</b>	<b>406</b>		
<b>Итого за день 8. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>45,41</b>	<b>64,498</b>	<b>309,794</b>	<b>1715,46</b>		
<b>Итого за день 8. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>48,01</b>	<b>70,688</b>	<b>325,084</b>	<b>1790,29</b>		
<b>День 9</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.)	150/4	4,47	5,17	22,5	182,8	899	
	Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,82	1,67	13,22	75	432	
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,63	0,35	17,85	85,05	-	
	Кекс Английский маффин БХП	70	6	13,6	53,6	315		
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>14,92</b>	<b>20,79</b>	<b>107,17</b>	<b>657,85</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.)	150/4	4,47	5,17	22,5	182,8	899	
	Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,82	1,67	13,22	75	432	
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,63	0,35	17,85	85,05	-	
	Кекс Английский маффин БХП	70	6	13,6	53,6	315		
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>14,92</b>	<b>20,79</b>	<b>107,17</b>	<b>657,85</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 Рыбачья (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 9. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>50,46</b>	<b>61,535</b>	<b>259</b>	<b>1947,72</b>	

<b>Итого за день 9. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>55,74</b>	<b>67,215</b>	<b>276,45</b>	<b>2089,81</b>	
<b>День 10</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.)	200/4	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
	Булочка «Батончик детский с изюмом» БХП	70	5,25	3,5	42	224	
	Чай с вареньем (чай, варенье)	200/20	0,06	0,02	13,58	54,74	621
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>13,47</b>	<b>16,02</b>	<b>107,58</b>	<b>661,78</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша молочная овсяная Геркулес с маслом (крупа геркулесовая, молоко, сахар-песок., соль йод., масло слив.)	200/4	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
	Булочка «Батончик детский с изюмом» БХП	70	5,25	3,5	42	224	
	Чай с вареньем (чай, варенье)	200/20	0,06	0,02	13,58	54,74	621
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>18,72</b>	<b>16,02</b>	<b>107,58</b>	<b>661,78</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, морковь, 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>	Пирожное песочное, глазированное помадкой БХП	75	3,37	13,5	52,5	352,5	
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	663
	Зефир	55	1	0,2	20,2	179,3	621

<b>Итого за полдник:</b>			<b>4,37</b>	<b>13,7</b>	<b>72,7</b>	<b>531,8</b>	
--------------------------	--	--	-------------	-------------	-------------	--------------	--

<b>Итого за день 11. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>43,26</b>	<b>48,99</b>	<b>274,92</b>	<b>1874,16</b>	
---	--	--	--------------	--------------	---------------	----------------	--

<b>Итого за день 11. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>49,98</b>	<b>50,74</b>	<b>275,62</b>	<b>1943,66</b>	
--	--	--	--------------	--------------	---------------	----------------	--

**День 12 (суббота)**

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

Завтрак	Каша молочная пшенная с маслом (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	200/5	6,2	13,22	31,977	259,97	515
	Бутерброд с сыром и маслом (сыр, масло слив., хлеб) 20/10/30	60	6,194	5,325	15,4	206,92	893
	Какао–напиток (какао порошок, сахар-песок, молоко)	200	0,22	0,05	9,22	75,19	986
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>12,614</b>	<b>18,595</b>	<b>56,597</b>	<b>542,08</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
Обед	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	112,72	581
	Котлета Незайка с соусом (говядина, свинина, молоко, хлеб пш.йодир., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс. соль йдир.) 80/50	130	9,68	16,1	8,7	316,9	225/370
	Капуста тушеная (капуста белокоч., морковь, лук репч., масло подсолн., томат паста, соль йод., сахар-песок, мука пшен.)	200	2,8	7,5	17	153,56	657
	Компот из кураги и изюма с витамином С (курага, изюм, сахар, лим.кисл., аскорб.кислота)	200	0,05	0,02	9,1	83,16	612
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	106,92	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	58,68	-
	Фруктовый десерт	1/100	0,63	0,63	15,4	80,2	-
<b>Итого за обед</b>			<b>22,42</b>	<b>29,92</b>	<b>92,69</b>	<b>912,14</b>	
<b>Итого за день 12. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>35,034</b>	<b>48,515</b>	<b>149,287</b>	<b>1454,22</b>	
Среднее значение за период по завтракам 7-11 лет			11,401	17,412	80,72266667	468,108	
Среднее значение за период по обедам 7-11 лет			22,384	23,3418	78,322	611,64	
Среднее значение за период по полдникам 7-11 лет			5,2459	10,177494	64,59664	358,058	
Среднее значение за период по завтракам 12 лет и старше			12,5044	24,0615	91,63233333	551,3316667	
Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше			44,2742	26,718	78,737	599,073	
Среднее значение за период по полдникам 12 лет и старше			7,761611095	16,8841394	72,89180632	480,933	

