

«Согласовано»
Директор

"07" ноября 2022г.



«Утверждаю»

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

Шахова

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 1							
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Каша молочная ячневая с маслом (крупа ячневая, молоко, сахар, соль йод., масло слив.)	150/6	4,81	5,28	25,11	185,71	898a
	Бутерброд с сыром и маслом (сыр Российский, масло слив., хлеб пшеничн.)	15/10/35	4,09	4,6	20,74	206,92	1017
	Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
Итого за завтрак:			10,72	11,55	59,07	467,82	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	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
Итого за завтрак:			12,13	13,1	66,28	522,09	
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Закуска порционная (кукуруза консервиров.)	60	0,96	0,24	8,58	40,32	984
	Солянка Деревенская (мясо отв., колбаса вареная, крупа пшено, лук репч., морковь, огурцы соленые, масло подсолн., соль йодир., томат. паста)	20/200	3,11	4,85	8,28	89,16	1005a

	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
	Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	150	3,6	4,78	36,44	203,23	552
	Компот из кураги с витамином С (курага, сахар-песок, витамин С.)	200	0,99	0,06	18,36	77,94	669
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	-
Итого за обед:		825	25,92	32,15	110,48	834,95	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционная (кукуруза консервиров.)	100	0,8	0,1	2,5	14,1	982
	Солянка Деревенская (мясо отв , колбаса вареная, крупа пшено, лук репч., морковь, огурцы соленые, масло подсолн., соль йодир., томат. паста)	25/250	3,32	7,06	10,55	119,06	1005
	Шницель мясной с соусом красным (мясо говядина, свинина, хлеб пшен., соль йод., сухарь панир.,яйцо, масло раст, соус красный осн.) 90/20	110	13,36	21,62	13,62	302,5	1055
	Рис отварной (крупа рисовая, крупа , масло слив., соль йод.)	180	6,17	5,63	47,41	264,99	310
	Компот из кураги с витамином С (курага, сахар-песок, витамин С.)	180	1,88	0,25	12,75	60,75	904
	Хлеб пшеничный йодированный	23	1,78	0,32	10,69	52,81	-
Итого за обед:		1120	27,31	34,98	97,52	814,21	-
Полдник	Пряник шоколадный	80	4,9	5,9	55,2	294,63	294
	Чай черный	200	0,04	0	9,19	1,33	1009
	Фруктовый десерт	1/100	0	0	17,5	80,2	
Итого за полдник:			4,94	5,9	81,89	376,16	
Итого за день 1. Возрастная категория: 7-11 лет			41,58	49,6	251,44	1678,93	
Итого за день 1. Возрастная			44,38	53,98	245,69	1712,46	

категория: 12 лет и старше							
День 2							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Каша молочная манная с маслом (крупа манная, молоко, соль йодир., сахар-песок, масло слив.)	200/5	5,88	6,61	29,76	202,19	578
	Бутерброд с маслом (масло слив., хлеб)	15/40	4,03	9,59	26,3	207,9	778
	Чай с молоком (чай, молоко)	50/150	1,36	9,59	1,41	26,69	603
	Мармелад	34	0,034	0	26,99	108,12	
Итого за завтрак:		467	11,304	25,79	84,46	517,24	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Каша молочная манная с маслом (крупа манная, молоко, соль йодир., сахар-песок, масло слив.)	200/5	5,88	6,61	29,76	202,19	578
	Бутерброд с маслом (масло слив., хлеб)	15/40	4,03	9,59	26,3	207,9	778
	Чай с молоком (чай, молоко)	50/150	1,36	9,59	1,41	26,69	603
	Мармелад	34	0,034	0	26,99	109,14	621
Итого за завтрак:		467	11,304	25,79	84,46	517,24	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Рассольник «Ленинградский» с фаршем (мясной фарш, картофель, крупа перловая, морковь, лук реп., огурцы конс., масло подс., соль йод.)	20/200	4,18	5,92	13,62	124,52	167/998
	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.)	180	4,07	4,93	24,8	159,88	676
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	663
	Хлеб пшеничный йодированный	39	2,93	0,39	19,89	94,77	-
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	13,86	68,46	-
Итого за обед:		810	27,15	31,1	86,24	733,5	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед	Рассольник «Ленинградский» с фаршем (мясной фарш, картофель, крупа перловая, морковь, лук реп., огурцы конс., масло подс., соль йод.)	25/250	5,23	7,4	17,03	155,65	167/9982
	Бефстроганов (говядина, лук репч., масло растит., мука пш., сметана, томат, соль йодир.) 40/50	100	15,18	21,6	5,54	277,28	551
	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	200	4,52	5,48	27,56	177,64	676
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	663
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,63	0,35	17,85	85,05	-
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	13,86	68,46	-
Итого за обед:			29,87	35,25	90,92	800,4	
Полдник	Маффин шоколадный «Нежный»	50	5,5	9	6	365	779
	Чай с ЛИМОНОМ (чай, сахар-песок, лимон)	200/4	0,19	0,04794	0,0364	36,92	431
	Груша свежая	176	0,7	0,52	18,12	80,08	
Итого за полдник:			6,39	9,56794	24,1564	482	
Итого за день 2. Возрастная категория: 7-11 лет			44,844	66,45794	194,8564	1732,74	
Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше			36,294	44,81794	115,0764	1282,4	
День 3							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Каша молочная рисовая с маслом (крупа рисовая, молоко, сахар, соль йод., масло слив.)	200/10	5,73	6,89	40,03	245,13	898
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшен. йодир.)	15/24	4,45	3,16	14,9	106,01	868
	Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,82	1,67	9,08	75,19	986
Итого за завтрак:			12	11,72	64,01	426,33	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак	Каша молочная рисовая с маслом (крупа рисовая, молоко, сахар, соль йод., масло слив.)	200/10	5,73	6,89	40,03	245,13	898
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшен. йодир.)	15/24	4,45	3,16	14,9	106,01	868
	Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,82	1,67	9,08	75,19	986
Итого за завтрак:			12	11,72	64,01	426,33	

Возрастная категория: 7-11 лет

Обед	Закуска порционная (помидоры св.)	70	0,77	0,14	2,66	14,98	982
	Щи из свежей капусты с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	15/200	3,71	5,64	6,86	93,06	197/998
	Кюфта по-московски с соусом (говядина, свинина, яйцо, лук репч., крупа рисовая, мука пшен., масло растит., соль йодир, соус красный основной) 75/30	105	13,65	20,4	8,35	271,6	209
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир)	160	5,78	4,34	33,92	197,81	307
	Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон)	200	0,21	0,07	13,13	53,99	667
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	31	2,05	0,37	12,28	60,64	-
Итого за обед:		851	28,42	31,26	92,5	764,98	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед	Закуска порционная (помидоры св.)	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.)	20/250	4,66	7,08	8,62	116,87	197/998
	Кюфта по-московски с соусом (говядина, свинина, яйцо, лук репч., крупа рисовая, мука пшен., масло растит., соль йодир, соус красный основной) 75/30	105	13,65	20,4	8,35	271,6	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	667

	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	23	1,52	0,28	9,11	44,99	-
Итого за обед:			30,61	33,75	100,71	829,01	
Полдник	Булочка Обсыпная	75	4,55	8,4	47,6	266,37	340
	Молоко питьевое в п/у	1/200	0,209	0,062	12,83	247,26	
Итого за полдник:			4,759	8,462	60,43		
Итого за день 3. Возрастная категория: 7-11 лет			45,179	51,442	216,94	1191,31	
Итого за день 3. Возрастная категория: 12 лет и старше			47,369	53,932	225,15	1255,34	
День 4							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Каша молочная кукурузная с маслом (крупа кукурузная, молоко, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	180/5	6,3	5,15	22,48	240,64	623
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	2,29	4,65	15,38	36,32	663
	Хлеб пшеничный йодированный	17	1,95	7,5	12,88	41,31	-
	Коржик молочный	75	2,7	9,9	31,3	292,48	413
Итого за завтрак:			13,24	27,2	82,04	607,3	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Каша молочная кукурузная с маслом (крупа кукурузная, молоко, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	180/5	6,3	5,15	22,48	240,64	623
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	2,29	4,65	15,38	36,32	663
	Хлеб пшеничный йодированный	17	1,95	7,5	12,88	41,31	-
	Коржик молочный	75	2,7	9,9	31,3	292,48	173
Итого за завтрак:			13,24	27,2	82,04	607,3	
Возрастная категория: 7-11 лет							

Обед	Уха Рыбацкая (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	20/200	4,37	8,02	13	141,62	17
	Фрикадельки Удинские с соусом красным основ.(говядина, молоко, лук репч., яйцо, соус) 75/20	95	12,56	10,64	6,39	171,54	1038
	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	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
Итого за обед:		770	24,09	33,08	83,39	727,5	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Уха Рыбацкая (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	25/250	5,46	10,02	16,25	177,02	17
	Фрикадельки Удинские с соусом красным основ.(говядина, молоко, лук репч., яйцо, соус) 75/30	105	13,88	11,76	7,06	189,6	209
	Перловка с овощами (крупа перловая, морковь, лук репч., масло растит., томат.паста, масло слив., соль йодир.)	200	5,78	18,82	38,86	347,94	307
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С (сухофрукты, сахар-песок, витамин С.)	200	0,57	0	19,55	80,48	667
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,63	0,35	17,85	85,05	-
	Хлеб ржаной	33	2,18	0,4	13,07	64,55	
Итого за обед:		847	30,5	41,35	112,64	944,64	
Полдник	Пирожное Услада	60	4,2	14,7	25,9	259,24	128
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	0,19	0,04794	0,0364	100,4	-
	Мармелад	28	0,028	0	22,23	89,04	
Итого за полдник:		88	4,418	14,74794	48,1664	408,73	
Итого за день 4. Возрастная категория: 7-11 лет			41,748	75,02794	213,5964	1743,53	
Итого за день 4. Возрастная категория: 12 лет и старше			48,158	83,29794	242,8464	1960,67	

День 5

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак	Каша молочная овсяная Геркулес с маслом (крупа геркулесовая, молоко, сахар-песок., соль йод., масло слив.)	180/5	7,01	6,58	30,05	218,96	898
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшен. йодир.)	13/24	4,22	3	14,15	100,57	868
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	1,37	2,98	0,88	36,32	663
	Зефир	55	0,44	0,05	43,89	167,2	
Итого за завтрак:		477	13,04	12,61	88,97	546,95	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак	Каша молочная овсяная Геркулес с маслом (крупа геркулесовая, молоко, сахар-песок., соль йод., масло слив.)	180/5	7,01	6,58	30,05	218,96	898
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшен. йодир.)	13/24	4,22	3	14,15	100,57	868
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	1,37	2,98	0,88	36,32	663
	Зефир	55	0,44	0,05	43,89	167,2	
Итого за завтрак:		477	13,04	12,61	88,97	546,95	

Обед	Суп картофельный с бобовыми, с фаршем (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., фарш говяжий).	25/200	8,83	7,62	14,96	163,72	157
	Биточки рыбные по-домашнему с соусом белым 75/30 (минтай, лук, хлеб, сухарь панировочный, соль, мука, вода соль.).	105	13,46	5,53	8,86	139,05	1062
	Пюре овощное (картофель, морковь, молоко ультрапастеризованное, масло сливочное, соль).	150	2,98	5,87	18,63	139,27	867
	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	23	1,73	0,23	11,73	55,89	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Яблоко свежее	150	0,6	0,6	14,7	66,6	
Итого за обед:		873	29,02	20,52	97,86	692,16	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед	Суп картофельный с бобовыми, с фаршем (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., фарш говяжий).	30/250	4,87	7,08	13,27	136,31	165/998
-------------	---	--------	------	------	-------	--------	---------

	Биточки рыбные по-домашнему с соусом белым 75/30 (минтай, лук, хлеб, сухарь панировочный, соль, мука, вода соль.).	105	15,57	13,37	10,92	226,32	251a
	Пюре овощное (картофель, морковь, молоко ультрапастеризованное, масло сливочное, соль).	200	3,71	5,36	24,12	159,59	371
	Компот из изюма с витамином С (изюм, сахар, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	200	0,99	0,06	18,36	77,94	669
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,63	0,35	17,85	85,05	-
	Хлеб ржаной	29	2,05	0,37	12,28	60,64	-
	Яблоко свежее	180	0,79	0,59	20,29	89,64	
	Итого за обед:	1024					-
Полдник	Подсолнух (песочное кольцо с семечками)	60	13,2	14,7	46,2	304	393
	Чай с молоком (чай, молоко)	50/150	5,12	0,04	0,03	26,69	603
	Яблоко свежее	192	31,68	0,2	19	85,24	
	Итого за полдник:	452	44,88	14,9	65,23	415,93	
Итого за день 5. Возрастная категория: 7-11 лет			86,94	48,03	252,06	1655,04	
Итого за день 5. Возрастная категория: 12 лет и старше			45,32	14,95	109,12	583,13	
День 6							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Яйцо вареное	1 шт.	5,08	4,6	0,28	62,84	337
	Каша молочная пшенная с маслом (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	150/5	6,06	5,84	29,94	196,56	515a
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшен.)	13/40	6,01	4,23	20,4	144,52	868
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
	Итого за завтрак:	448	18,97	16,34	63,84	479,11	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Яйцо вареное	1 шт.	5,08	4,6	0,28	62,84	337
	Каша молочная пшенная с маслом (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	150/5	6,06	5,84	29,94	196,56	515a

	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшен.)	13/40	6,01	4,23	20,4	144,52	868
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
Итого за завтрак:			18,97	16,34	63,84	479,11	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	60	0,48	0,06	1,5	8,46	982
	Суп лапша-домашняя с фаршем (говядина, лапша Ролтон., лук репч., морковь, масло растит., соль йодир.)	15/200	3,64	5,54	10,26	105,42	694/998
	Шницель рыбный с маслом (минтай сух.панир., крупа манная, соль йод.,масло раст., масло сл.) 90/10	100	15,54	10,04	15,16	213,16	626a
	Овощной калейдоскоп (крупа рисовая, морковь, лук, масло растит., зел.горошек консерв., кукуруза консерв., соль йод.)	160	3,55	11,73	27,63	230,29	293
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	663
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	24	1,58	0,29	9,5	46,94	-
Итого за обед:		789	27,04	27,96	88,43	713,49	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	100	0,8	0,1	2,5	14,1	982
	Суп лапша-домашняя с фаршем (говядина, лапша Ролтон., лук репч., морковь, масло растит., соль йодир.)	15/250	4,49	6,83	12,64	129,94	694/998
	Шницель рыбный с маслом (минтай сух.панир., крупа манная, соль йод.,масло раст., масло сл.) 90/10	100	14,19	4,13	9,94	213,16	626a
	Овощной калейдоскоп (крупа рисовая, морковь, лук, масло растит., зел.горошек консерв., кукуруза консерв., соль йод.)	200	4,44	14,66	34,54	287,86	293
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	663
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	22	1,45	0,26	8,71	43,03	-
Итого за обед:		917	27,62	26,28	92,71	797,31	
Полдник	Булочка Мишутка (с шоколадной глазурью)	75	4,9	5,9	55,2	256	508
	Чай черный	200	0,04	0	9,19	1,33	431

	Фруктовый десерт	1/100	0	0	17,5	80,2	
Итого за полдник:		375	4,94	5,9	81,89	80,2	
Итого за день 6. Возрастная категория: 7-11 лет			23,91	22,24	145,73	559,31	
День 7							
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Каша молочная овсяная Геркулес с маслом (крупа геркулесовая, молоко, сахар-песок., масло сливочное, соль йод.)	150/5	5,88	6,58	25,18	183,46	898
Завтрак	Бутерброд с маслом (масло слив., хлеб пшеничный йодированный)	13/30	2,64	6,58	17,66	137,69	778
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0	0	9,08	36,32	663
	Булочка Обсыпная	75	4,32	6,41	32,11	209	340
Итого за завтрак:		473	6,96	12,99	58,85	566,47	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Каша молочная овсяная Геркулес с маслом (крупа геркулесовая, молоко, сахар-песок., масло сливочное, соль йод.)	150/5	5,88	6,58	25,18	183,46	898
Завтрак	Бутерброд с маслом (масло слив., хлеб пшеничный йодированный)	13/30	2,64	6,58	17,66	137,69	778
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0	0	9,08	36,32	663
	Булочка Обсыпная	75	4,32	6,41	32,11	209	340
Итого за завтрак:		473	6,96	12,99	58,85	566,47	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Суп из овощей с фаршем (фарш, капуста, картофель, морковь, лук репчатый, горошек зелёный, масло растительное, сметана)	15/200	5,88	6,31	8,2	113,07	127/998
	Котлета домашняя с соусом красным основным (говядина, свинина, хлеб, лук реп., яйцо, сухари, соль йод., масло раст., соус крас.) 80/30	110	11,48	18,8	10,23	256,03	246
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	150	5,42	4,07	31,8	185,45	307

	Компот из изюма с витамином С	200	0,1	0,43	21,06	88,51	435
	Хлеб пшеничный йодированный	21	1,58	0,21	10,71	53,46	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Мандарин	130	1,04	0,26	9,75	50,05	-
Итого за обед:		801	26,82	30,32	99,67	785,69	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Суп из овощей с фаршем (фарш, капуста, картофель, морковь, лук репчатый, горошек зелёный, масло растительное, сметана)	20/250	7,38	7,92	10,3	142	127/998
	Котлета домашняя с соусом красным основным (говядина, свинина, хлеб, лук реп., яйцо, сухари, соль йод., масло раст., соус крас.) 80/30	110	11,48	18,8	10,23	256,03	246
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	180	6,5	4,88	38,16	222,53	307
	Компот из изюма с витамином С	200	0,1	0,43	21,06	88,51	435
	Хлеб пшеничный йодированный	22	1,65	0,22	11,22	53,46	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Мандарин	163	1,3	0,33	12,23	63	-
Итого за обед:		893	29,73	32,82	111,12	864,65	
Полдник	Пирожное Медовое	60	4,21	8,45	34	224	829
	Чай с лимоном (чай, сахар-песок, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	431
	Банан свежий	200	1,8	0,6	25,2	113,4	
Итого за полдник:		430	6,05	9,05	68,39	374,32	
Итого за день 7. Возрастная категория: 7-11 лет			39,83	52,36	226,91	1726,48	
Итого за день 7. Возрастная категория: 12 лет и старше			42,74	54,86	238,36	1805,44	
День 8							
Возрастная категория: 7-11 лет							

Завтрак	Каша молочная ячневая с маслом (крупя ячневая, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йодир, масло сливочное, соль йодир)	150/4	5,05	6,39	27,11	160,57	898
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшен. йодир.)	20/24	5,02	3,5	16,83	131,18	868
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	1,81	1,67	13,2	75,19	986
	Мармелад	25	0,02	0	19,85	76	
Итого за завтрак:			11,9	11,56	76,99	442,94	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Каша молочная ячневая с маслом (крупя ячневая, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йодир, масло сливочное, соль йодир)	150/4	5,05	6,39	27,11	160,57	898
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшен. йодир.)	20/24	5,02	3,5	16,83	131,18	868
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	1,81	1,67	13,2	75,19	986
	Мармелад	25	0,02	0	19,85	76	
Итого за завтрак:			11,9	11,56	76,99	442,94	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Суп картофельный с бобовыми с фаршем (мясо говяд., картофель, горох, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит.)	10/200	8,24	7,11	13,96	152,8	157/998
	Жаркое по - домашнему (говядина, картофель, лук репч., масло растит., томат, соль йодир.)	65/195	21,26	21,89	24,93	381,78	27
	Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон.кислота, аскорб кислота)	200	0,57	0	19,55	80,48	611a
	Хлеб пшеничный йодированный	27	2,03	0,27	13,77	65,61	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
Итого за обед:		819	33,42	29,51	80,13	719,79	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Суп картофельный с бобовыми с фаршем (мясо говяд., картофель, горох, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит.)	15/250	10,4	8,97	17,62	192,82	157/998
	Жаркое по - домашнему (говядина, картофель, лук репч., масло растит., томат, соль йодир.)	70/210	22,89	23,58	26,85	411,15	27
	Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон.кислота, аскорб кислота)	200	0,57	0	19,55	80,48	611a
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	97,2	-
	Хлеб ржаной	36	2,38	0,43	14,26	70,42	-
Итого за обед:		921	39,24	31,298	131,05	852,07	
Полдник	Корзиночка с лакомкой	60	2,3	6,2	40,1	226	102

	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	
	Яблоко свежее	126	0,5	0,5	12,34	55,94	-
Итого за полдник:			4,2	7,1	75,24	382,34	
Итого за день 8. Возрастная категория: 7-11 лет			49,52	48,17	232,36	1545,07	
Итого за день 8. Возрастная категория: 12 лет и старше			55,34	49,958	283,28	1677,35	
День 9							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Каша молочная рисовая с маслом (крупа рисовая, молоко, сахар, соль йод., масло слив.)	180/10	5,18	6,2	36,22	237,05	898
	Бутерброд с сыром и маслом (сыр, хлеб пшен. йодир.))	12/8/35	7,09	12,06	13,17	168,6	778
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	2,63	0,35	17,85	26,69	603
Итого за завтрак:			14,9	18,61	67,24	432,34	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Каша молочная рисовая с маслом (крупа рисовая, молоко, сахар, соль йод., масло слив.)	180/10	5,18	6,2	36,22	237,05	898
	Бутерброд с сыром и маслом (сыр, хлеб пшен. йодир.))	12/8/35	7,09	12,06	13,17	168,6	778
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	2,63	0,35	17,85	26,69	603
Итого за завтрак:			14,9	18,61	67,24	432,34	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	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.)	10/200	3,99	5,65	13	118,86	167/998

	Фрикадельки Удинские с соусом красным (говядина, масло растит., лук репч., молоко, соль йодир., яйцо, соус кр осн) 75/30	105	13,88	11,76	7,06	189,6	1038
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	6,2	4,74	37,98	219,36	632
	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	663
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	24	1,58	0,29	9,5	46,94	-
Итого за обед:		757	28,6	22,86	94,31	697,42	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	21,4	982
	Рассольник Ленинградский с фаршем (говядина, крупа перловая, картофель, морковь, лук репч., томат паста, масло подсолн., огурцы солен., соль йод.)	10/250	4,94	7	16,1	147,16	167/998
	Фрикадельки Удинские с соусом красным (говядина, масло растит., лук репч., молоко, соль йодир., яйцо, соус кр осн) 75/30	105	13,88	11,76	7,06	189,6	1038
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	200	8,26	6,32	50,64	292,48	632
	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	663
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,63	0,35	17,85	85,05	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	-
Итого за обед:		965	32,5	25,93	114,54	821,51	
Полдник	Ром-баба	80	4,28	6,98	47,05	268	360
	Молоко т/п 0,2	200	5,34	4,8	9,4	120	
Итого за полдник:			9,62	11,78	56,45	388	
Итого за день 9. Возрастная категория: 7-11 лет			53,12	53,25	218	1517,76	
Итого за день 9. Возрастная категория: 12 лет и старше			57,02	56,32	238,23	1641,85	
День 10							
Возрастная категория: 7-11 лет							

Завтрак	Каша молочная манная с маслом (крупа манная, молоко, соль йодир., сахар-песок, масло слив.)	180/10	5,48	5,54	27,7	204,98	850
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшен. йодир.)	18/32	5,71	4,06	19,12	143,28	1017
	Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
Итого за завтрак:			11,19	11,27	60,04	423,45	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак	Каша молочная манная с маслом (крупа манная, молоко, соль йодир., сахар-песок, масло слив.)	180/10	5,48	5,54	27,7	204,98	850
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшен. йодир.)	18/32	5,71	4,06	19,12	143,28	1017
	Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
Итого за завтрак:			13,01	11,27	60,04	423,45	

Возрастная категория: 7-11 лет

Обед	Борщ с капустой, картофелем и фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., свекла, томат паста, масло раст., соль йод.)	25/200	4,06	5,9	11,06	113,59	165/998
	Мясо тушеное с морковью и луком (говядина, морковь, лук репч., масло подсол., томат, мука пшен., соль йодир.)	115/70	13,66	15,98	5,23	219,41	675
	Перловка отварная (крупа перловая, вода, соль йод., масло сливочное)	170	4,85	4,34	33,51	192,42	585
	Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон)	200	0,21	0,07	13,13	53,99	667
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
Итого за обед:		802	27,01	26,95	90,11	710,99	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед	Борщ с капустой, картофелем и фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., свекла, томат паста, масло раст., соль йод.)	30/250	5,05	7,34	13,76	141,36	165/998
	Мясо тушеное с морковью и луком (говядина, морковь, лук репч., масло подсол., томат, мука пшен., соль йодир.)	125/75	14,85	17,37	5,69	238,49	675
	Перловка отварная (крупа перловая, вода, соль йод., масло сливочное)	200	5,7	5,1	39,42	226,38	585
	Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон)	200	0,21	0,07	13,13	53,99	667

	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	97,2	-
	Хлеб ржаной	31	2,05	0,37	12,28	60,64	-
Итого за обед:		905	30,86	30,65	104,68	818,06	
Полдник	Рулет бисквитный фруктовый	100	4,7	2,77	45,52	264,3	395
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0	0	9,08	36,32	663
	Мандарин	146	1,16	0,29	10,95	51,1	-
Итого за полдник:			5,86	3,06	56,47	351,72	
Итого за день 11. Возрастная категория: 7-11 лет			44,06	41,28	206,62	1486,16	
Итого за день 11. Возрастная категория: 12 лет и старше			49,73	44,98	221,19	1593,23	
День 12 (суббота)							
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Каша молочная пшеничная 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
Итого за завтрак:			12,614	18,595	56,597	542,08	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
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 Незнайка 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. кислот., 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	-
Итого за обед			22,42	29,92	92,69	912,14	
Итого за день 12. Возрастная категория: 12 лет и старше			35,034	48,515	149,287	1454,22	
Среднее значение за период по завтракам 7-11 лет			11,3034	14,837	71,71888889	448,65	
Среднее значение за период по обедам 7-11 лет			19,629	19,97	65,834	522,249	
Среднее значение за период по полдникам 7-11 лет			9,0197	8,740788	56,18428	290,768	
Среднее значение за период по завтракам 12 лет и старше			11,6164	21,2265	68,82833333	492,415	
Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше			42,78222222	27,33133333	60,92666667	463,0711111	
Среднее значение за период по полдникам 12 лет и старше			7,761611095	16,8841394	72,89180632	480,933	