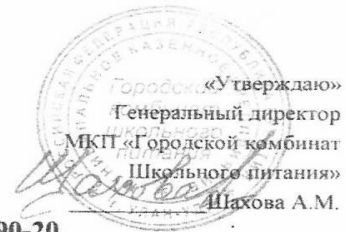


«Согласовано»

Директор

"03" апреля 2023 г.



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

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 4							
День 1							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Котлета домашняя с маслом (говядина, свинина, хлеб, лук реп., яйцо, сухари, соль йод., масло раст., масло сл.) 90/5	95	12,52	18,51	11,16	262,31	246
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	150	5,42	4,07	31,8	185,45	307
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	663
	Хлеб пшеничный йодированный	21	1,58	0,21	10,2	51,03	-
	Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	80,2	-
Итого за завтрак:		566	20,12	22,99	81,24	615,31	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Котлета домашняя с маслом (говядина, свинина, хлеб, лук реп., яйцо, сухари, соль йод., масло раст., масло сл.) 90/10	100	13,18	21,59	11,75	294,01	246
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	180	6,5	4,88	38,16	222,53	307
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	663
	Хлеб пшеничный йодированный	22	1,65	0,22	11,22	53,46	-
	Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	80,2	-
Итого за завтрак:		602	21,93	26,89	89,21	686,52	
Возрастная категория: 7-11 лет							

Возрастная категория: 7-11 лет

Обед	Щи по - уральски из свежей капусты с фаршем (фарш гов., крупа перловая, лук репч., морковь, капуста св., масло подсолн., соль йодир., томат паста)	10/200	4,52	6,11	5,33	94,42	8/998
	Биточки рубленные из курицы с соусом белым. (филе курицы, хлеб, сухари, соль йод, масло раст., мука) 90/20	110	17,3	6,69	15,34	190,77	1069
	Пюре овощное (картофель, морковь, молоко, масло слив., соль йод.)	150	2,98	5,87	18,63	139,27	867
	Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая «Витошка, вода.)	200	0	0	19,4	77,6	1014
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	-
	Банан	219	1,97	0,66	27,59	124,17	
Итого за обед:		939	30,3	19,88	108,94	735,88	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Щи по - уральски из свежей капусты с фаршем (фарш гов., крупа перловая, лук репч., морковь, капуста св., масло подсолн., соль йодир., томат паста)	15/250	5,71	7,71	6,73	119,15	154/998
	Биточки рубленные из курицы с соусом белым. (филе курицы, хлеб, сухари, соль йод, масло раст., мука) 90/30	120	18,87	7,3	16,73	208,11	1069
	Пюре овощное (картофель, морковь, молоко, масло слив., соль йод.)	200	3,97	7,83	24,84	185,69	867
	Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая «Витошка, вода.)	200	0	0	19,4	77,6	1014
	Хлеб пшеничный йодированный	26	1,95	0,26	13,26	63,18	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	-
	Банан	250	2,25	0,75	31,5	141,75	
Итого за обед:		1086	34,4	24,15	122,36	844,38	
Полдник	Плюшка "Эстонская" с сыром (тесто сдобное дрожжевое, сыр, масло слив.)	75	8,46	11,72	28,41	253,1	328
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
Итого за полдник:		275	9,82	13,13	30,55	279,79	
Итого за день 1. Возрастная категория: 7-11 лет			40,12	33,01	139,49	1015,67	
Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше			66,15	64,17	242,12	1810,69	
День 2							
Возрастная категория: 7-11 лет							

Завтрак	Каша молочная овсяная «Геркулес» с маслом (крупа геркулес, молоко, сахар, соль йод., масло слив.) 100/10	110	4,17	4,67	17,87	130,2	898
	Пудинг из творога со сгущенным молоком (творог, сахар-песок, изюм, яйцо, масло слив., сметана, крупа манная, соль йодир., молоко сгущ.) 70/20	90	12,09	8,99	25,8	232,39	183
	Кофейный напиток злаковый (кофейный напиток, молоко, сахар)	200	1,51	1,13	12,61	66,65	1066
	Хлеб пшеничный йодированный	29	2,18	0,29	14,79	70,47	-
	Груша свежая	180	0,72	0,54	18,54	81,9	-
Итого за завтрак:		609	20,67	15,62	89,61	581,61	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Каша молочная овсяная «Геркулес» с маслом (крупа геркулес, молоко, сахар, соль йод., масло слив.) 120/10	130	4,93	5,52	21,12	153,87	898
	Пудинг из творога со сгущенным молоком (творог, сахар-песок, изюм, яйцо, масло слив., сметана, крупа манная, соль йодир., молоко сгущ.) 80/30	110	14,77	10,98	31,53	284,03	183
	Кофейный напиток злаковый (кофейный напиток, молоко, сахар)	200	1,51	1,13	12,61	66,65	1066
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Груша свежая	152	0,61	0,46	15,66	69,16	-
Итого за завтрак:		612	23,32	18,29	91,12	622,31	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционированная (огурцы свежие)	70	0,56	0,07	1,75	9,87	982
	Уха Рыбачья (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	25/200	4,47	8,2	13,3	144,83	17
	Тефтели I вариант с соусом крас. основн (говядина, лук, хлеб, мука, соль, масло подсолн., вода) 85/30.	115	11,49	12,61	13,7	214,21	193
	Гарнир Забава (крупа гречневая, крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	150	4,63	4,22	35,56	198,74	310
	Компот из кураги с витамином С (курага, вода, сахар, лимонная к-та, аскорбиновая к-та.)	200	0,99	0,06	18,36	77,94	669

	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Хлеб ржаной	24	1,58	0,29	9,5	46,94	-
Итого за обед:		809	25,6	25,7	104,92	753,28	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционированная (огурцы свежие)	110	0,88	0,11	2,75	15,51	982
	Уха Рыбацкая (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	30/250	5,56	10,2	16,55	180,24	17
	Тефтели I вариант с соусом крас. основн (говядина, лук, хлеб, мука, соль, масло подсолн., вода) 85/30.	115	11,49	12,61	13,7	214,21	193
	Гарнир Забава (крупа гречневая, крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	180	5,56	5,06	42,67	238,49	310
	Компот из кураги с витамином С (курага, вода, сахар, лимонная к-та, аскорбиновая к-та.)	200	0,99	0,06	18,36	77,94	669
	Хлеб пшеничный йодированный	24	1,8	0,24	12,24	58,32	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	
Итого за обед:		929	27,6	28,52	114,19	823,83	
Полдник	Ватрушка с творогом (мука пш., творог, масло сл., сахар, яйцо, дрожжи, соль йод., масло раст.)	75	10,42	5,14	30,2	208,74	322
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0	0	9,08	36,32	663
Итого за полдник:		275	10,42	5,14	39,28	245,06	
Итого за день 2. Возрастная категория: 7-11 лет			36,74	31,38	162,74	1080,24	
Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше			61,34	51,95	244,59	1691,2	
День 3							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Каша молочная овсяная «Геркулес» с маслом (крупа геркулес, молоко, сахар, соль йод., масло слив.) 100/10	110	4,17	4,67	17,87	130,2	898
	Пудинг из творога со сгущенным молоком (творог, сахар-песок, изюм, яйцо, масло слив., сметана, крупа манная, соль йод., молоко сгущ.) 70/20	90	12,09	8,99	25,8	232,39	183
	Кофейный напиток злаковый (кофейный напиток, молоко, сахар)	200	1,51	1,13	12,61	66,65	1066
	Хлеб пшеничный йодированный	29	2,18	0,29	14,79	70,47	-
	Груша свежая	180	0,72	0,54	18,54	81,9	-
Итого за завтрак:		609	20,67	15,62	89,61	581,61	

Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Каша молочная овсяная «Геркулес» с маслом (крупа геркулес, молоко, сахар, соль йод., масло слив.) 120/10	130	4,93	5,52	21,12	153,87	898
	Пудинг из творога со сгущенным молоком (творог, сахар-песок, изюм, яйцо, масло слив., сметана, крупа манная, соль йодир., молоко сгущ.) 80/30	110	14,77	10,98	31,53	284,03	183
	Кофейный напиток злаковый (кофейный напиток, молоко, сахар)	200	1,51	1,13	12,61	66,65	1066
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Груша свежая	152	0,61	0,46	15,66	69,16	-
Итого за завтрак:		612	23,32	18,29	91,12	622,31	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционированная (огурцы свежие)	70	0,56	0,07	1,75	9,87	982
	Уха Рыбацкая (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	25/200	4,47	8,2	13,3	144,83	17
	Тефтели I вариант с соусом крас. основн (говядина, лук, хлеб, мука, соль, масло подсолн., вода) 85/30.	115	11,49	12,61	13,7	214,21	193
	Гарнир Забава (крупа гречневая, крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	150	4,63	4,22	35,56	198,74	310
	Компот из кураги с витамином С (курага, вода, сахар, лимонная к-та, аскорбиновая к-та.)	200	0,99	0,06	18,36	77,94	669
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Хлеб ржаной	24	1,58	0,29	9,5	46,94	-
Итого за обед:		809	25,6	25,7	104,92	753,28	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционированная (огурцы свежие)	110	0,88	0,11	2,75	15,51	982
	Уха Рыбацкая (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	30/250	5,56	10,2	16,55	180,24	17
	Тефтели I вариант с соусом крас. основн (говядина, лук, хлеб, мука, соль, масло подсолн., вода) 85/30.	115	11,49	12,61	13,7	214,21	193
	Гарнир Забава (крупа гречневая, крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	180	5,56	5,06	42,67	238,49	310
	Компот из кураги с витамином С (курага, вода, сахар, лимонная к-та, аскорбиновая к-та.)	200	0,99	0,06	18,36	77,94	669

	Хлеб пшеничный йодированный	24	1,8	0,24	12,24	58,32	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	
Итого за обед:		929	27,6	28,52	114,19	823,83	
Полдник	Ватрушка с творогом (мука пш.,творог, масло сл., сахар,яйцо,дрожжи, ,соль йод., масло раст.)	75	10,42	5,14	30,2	208,74	322
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0	0	9,08	36,32	663
Итого за полдник:		275	10,42	5,14	39,28	245,06	
Итого за день 3. Возрастная категория: 7-11 лет			56,69	46,46	233,81	1579,95	
Итого за день 3. Возрастная категория: 12 лет и старше			61,34	51,95	244,59	1691,2	
День 4							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Стрипсы из индейки с маслом сл. (филе индейки, свинина, сухари,яйцо куриное, соль йод, масло слив.) 90/5	95	17,05	16,57	8,85	242,44	1073
	Перловка отварная (крупа перловая, масло растит, масло слив., соль йодир.)	150	4,28	3,83	29,57	169,79	585
	Чай черный (чай, вода)	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
	Хлеб пшеничный йодированный	19	1,43	0,19	9,69	46,17	-
	Кекс столичный (кондитерский цех)	55	2,85	9	23	156,4	137
Итого за завтрак:		565	25,8	29,63	71,14	616,13	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Стрипсы из индейки с маслом сл. (филе индейки, свинина, сухари,яйцо куриное, соль йод, масло слив.) 90/10	100	17,95	17,44	9,32	266,04	1073
	Перловка отварная (крупа перловая, вода, соль, масло сливочное.)	180	5,13	4,59	35,48	203,74	585
	Чай черный (чай, вода)	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Кекс столичный (кондитерский цех)	55	2,85	9	23	156,4	137
Итого за завтрак		560	28	31,32	80,58	688,26	
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Закуска порционированная (огурцы свежие)	60	0,48	0,06	1,5	8,46	982

Обед	Суп картофельный с бобовыми, с фаршем и гренками (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., фарш)	25/200/10	7,62	6,41	19,71	167,08	157/998
	Кюфта по-Московски с соусом красным (говядина, свинина, лук, яйцо, крупа рисовая, вода, мука, соль, томатная паста.)	105	13,65	20,4	8,35	271,6	209
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	6,2	4,74	37,98	219,36	632
	Компот из сухофруктов с витамином С (смесь сухофруктов, лимонная кислота, сахар-песок, аскорбиновая кислота)	200	0,57	0	19,55	80,48	611
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	
Итого за обед:		775	30,17	31,91	96,99	795,88	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	100	0,8	0,1	2,5	14,1	982
	Суп картофельный с бобовыми, с фаршем и гренками (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., фарш)	30/250/10	9,41	7,92	24,33	206,19	157/998
	Кюфта по-Московски с соусом красным (говядина, свинина, лук, яйцо, крупа рисовая, вода, мука, соль, томатная паста.) 75/30	105	13,65	20,4	8,35	271,6	209
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	7,43	5,69	45,58	263,23	632
	Компот из сухофруктов с витамином С (смесь сухофруктов, лимонная кислота, сахар-песок, аскорбиновая кислота)	200	0,57	0	19,55	80,48	611
	Хлеб ржаной	21	1,39	0,25	8,32	41,08	
Итого за обед:		896	33,25	34,36	108,63	876,68	
Полдник	Пирожки печеные с мясом, луком (тесто сдоб., фарш мясной с луком, яйцо, масло раст.)	75	10,35	8,98	27,67	234	60
	Чай с ЛИМОНОМ (чай, сахар-песок, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	432
Итого за полдник:		279	10,39	8,98	36,86	270,92	
Итого за день 4. Возрастная категория: 7-11 лет			10,39	8,98	36,86	270,92	
Итого за день 4. Возрастная категория: 12 лет и старше			43,64	43,34	145,49	1147,6	
День 5							
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Яйцо вареное (1 шт.)	40	5,08	4,6	0,28	62,84	776

Завтрак	Каша молочная кукурузная с маслом (крупа кукурузная, молоко, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	150/5	5,31	4,48	35,01	201,58	623
	Бутерброд с сыром (хлеб, сыр.) 15/31	46	5,26	3,74	17,6	125,04	868
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
	Банан	236	2,12	0,71	29,74	133,81	-
Итого за завтрак:		677	19,59	15,2	95,85	598,46	-

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак	Яйцо вареное (1 шт.)	40	5,08	4,6	0,28	62,84	776
	Каша молочная кукурузная с маслом (крупа кукурузная, молоко, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	190/10	6,85	5,78	45,18	260,1	623
	Бутерброд с сыром (хлеб, сыр.) 15/31	46	5,26	3,74	17,6	125,04	868
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
	Банан	226	2,03	0,68	28,48	128,14	-
Итого за завтрак:		712	21,04	16,47	104,76	651,31	-

Возрастная категория: 7-11 лет

Обед	Закуска порционированная (помидоры свежие)	70	0,77	0,14	2,66	14,98	982
	Суп лапша-домашняя с фаршем (говядина, лапша Ролтон., лук репч., морковь, масло растит., соль йодир.)	20/200	3,72	5,67	10,5	107,88	694/998
	Котлета Мечта с маслом (минтай, свинина, хлеб пш, молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., масло сл.) 90/10	100	14,95	14,98	9,89	234,18	251a
	Рис отварной (рис, вода, соль йодир.)	180	4,33	5,74	43,73	243,88	552
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Хлеб пшеничный йодированный	34	2,55	0,34	17,34	82,62	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
Итого за обед:		834	29,66	28,64	98,14	768,91	-

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	110	1,21	0,22	4,18	23,54	982
	Суп лапша-домашняя с фаршем (говядина, лапша Ролтон., лук репч., морковь, масло растит., соль йодир.)	25/250	4,65	7,08	13,12	134,84	694/998
	Котлета Мечта с маслом (минтай, свинина, хлеб пш, молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., масло сл.) 90/10	100	14,95	14,98	9,89	234,18	251a
	Рис отварной (рис, вода, соль йодир.)	190	4,57	6,06	46,16	257,43	552
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Хлеб пшеничный йодированный	32	2,4	0,32	16,32	77,76	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
Итого за обед:		937	31,12	30,43	103,69	813,12	-
Полдник	Кокрок «Малыш» (мука, сахар-песок, дрожжи, яйцо, масло сл.)	75	7,23	10,43	41,51	288,77	696
	Чай с ЛИМОНОМ (чай, сахар-песок, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	432
Итого за полдник:		279	8,35	11,55	42,37	325,69	
Итого за день 5. Возрастная категория: 7-11 лет			29,92	27,11	150,1	982,83	
Итого за день 5. Возрастная категория: 12 лет и старше			60,51	58,45	250,82	1790,12	
Неделя 1							
День 6							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Котлета из курицы с соусом БЕЛЫМ (филе грудки курицы, батон, сухарь панир, яйцо, соль йод, масло сл., масло раст. соус белый осн.) 90/20	110	17,38	7,4	15,94	199,88	1069
	Макаронные изделия отварные (макарон. изд, масло слив., соль йодир.)	150	5,42	4,07	31,8	185,45	307
	Чай с МЕДОМ (чай, мед)	180/18	0,14	0	13,15	53,14	977
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Банан	204	1,84	0,61	25,7	115,67	-
Итого за завтрак:		682	26,28	12,28	96,79	602,74	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							

Завтрак	Котлета из курицы с соусом белым (филе грудки курицы, батон, сухарь панир, яйцо, соль йод, масло сл., масло раст., соус белый осн.) 90/30	120	18,96	8,07	17,39	218,05	1069
	Макаронные изделия отварные (макарон. изд, масло слив., соль йодир.)	180	6,5	4,88	38,16	222,53	307
	Чай с медом (чай, мед)	200/20	0,15	0	14,61	59,04	977
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Банан	218	1,96	0,65	27,47	123,61	-
Итого за завтрак:		758	29,07	13,8	107,83	671,83	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Борщ из свежей капусты с картофелем, с фаршем (говядина, картофель, капуста, свекла, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	20/200	3,97	5,77	10,81	111,07	165/998
	Котлета Мечта с маслом (минтай, свинина, манка, молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., масло сле) 90/5	95	14,2	14,23	9,4	222,47	1061
	Пюре картофельное(картофель,молоко 3,2%,масло слив,соль йод.)	180	3,71	5,36	24,12	159,59	371
	Компот из кураги с вит С (курага, сахар, лимон.кислота, аскорб. кислота)	200	0,99	0,06	18,36	77,94	669a
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
	Яблоко свежее	153	0,61	0,61	14,99	67,93	
Итого за обед:		908	27,71	26,69	104,86	770,58	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Борщ из свежей капусты с картофелем, с фаршем (говядина, картофель, капуста, свекла, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	30/250	5,05	7,34	13,76	141,36	165/998
	Котлета Мечта с маслом (минтай, свинина, манка, хлеб пш, молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., масло сле) 90/10	100	14,95	14,98	9,89	234,18	251a
	Пюре картофельное(картофель,молоко 3,2%,масло слив,соль йод.)	180	3,71	5,36	24,12	159,59	371
	Компот из кураги с вит С (курага, сахар, лимон.кислота, аскорб. кислота)	200	0,99	0,06	18,36	77,94	669a
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-

	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
	Яблоко свежее	150	0,6	0,6	14,7	66,6	-
Итого за обед:		970	29,53	29	108,01	811,25	-
Полдник	Булочка Гребешок с повидлом (мука, сахар-песок, дрожжи, молоко т/п, яйцо, сахар-песок, повидло)	100	6,87	8,13	58,09	333,04	332
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
Итого за полдник:		300	8,23	9,54	60,23	359,73	
Итого за день 6. Возрастная категория: 7-11 лет			62,22	48,51	261,88	1733,05	
Итого за день 6. Возрастная категория: 12 лет и старше			66,83	52,34	276,07	1842,81	
день 7							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Запеканка творожная с рисом со сгущенным МОЛОКОМ (творог 5%, сахар-песок, крупа рисовая, яйцо, масло раст., сухари	190	22,06	10,61	53,29	396,88	187
	Кофейный напиток злаковый (кофейный напиток, молоко, сахар)	200	1,51	1,13	12,61	66,65	1066
	Хлеб пшеничный йодированный	26	1,95	0,26	13,26	63,18	-
	Мандарин	152	1,22	0,3	11,4	53,2	-
Итого за завтрак:		568	26,74	12,3	90,56	579,91	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Запеканка творожная с рисом со сгущенным МОЛОКОМ (творог 5%, сахар-песок, крупа рисовая, яйцо, масло раст., сухари паниров., сметана, сгущенное молоко) 180/30	210	24,38	11,73	58,91	438,66	187
	Кофейный напиток злаковый (кофейный напиток, молоко, сахар)	200	1,51	1,13	12,61	66,65	1066
	Хлеб пшеничный йодированный	26	1,95	0,26	13,26	63,18	-
	Мандарин	146	1,17	0,29	10,95	51,1	-
Итого за завтрак:		582	29,01	13,41	95,73	619,59	
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Закуска порционная (помидоры свежие)	75	0,83	0,15	2,85	16,05	982

Обед	Суп картофельный с фрикадельками (фрикадельки мясные, картофель, морковь, лук репч., масло раст., соль йод.)	20/200	6,55	8,53	14,54	161,15	698/1067
	Плов из индейки с овощами (филе индейки, рис, морковь, лук реп., масло раст., томат, соль йод.) 55/200	255	26,09	22,03	50,38	504,14	1041
	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	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
Итого за обед:		790	36,86	31,15	105,44	849,54	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	110	1,21	0,22	4,18	23,54	982
	Суп картофельный с фрикадельками (фрикадельки мясные, картофель, морковь, лук реп., масло раст., томат, соль йод.) 60/220	20/250	8,03	10,47	17,85	197,77	698/1067
	Плов из индейки с овощами (филе индейки, рис, морковь, лук реп., масло раст., томат, соль йод.) 60/220	280	28,64	24,19	55,31	553,56	1041
	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	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	-
Итого за обед:		915	42,35	35,48	122,09	977,15	-
	Пирожки печеные с мясом, луком (тесто слоб., фарш мясной с луком, яйцо, масло раст.)	100	13,8	12,16	36,89	312,21	60
	Чай с ЛИМОНОМ (чай, сахар, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	431
Итого		304	13,84	12,16	46,08	349,13	
Итого за день 7. Возрастная категория: 7-11 лет			44,16	43,06	199,97	1364,02	
Итого за день 7. Возрастная категория: 12 лет и старше			51,24	49,33	233,92	1584,61	
День 8							
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Колобки «Приморье» с соусом БЕЛЫМ (горбуша, крупа рисовая, лук репч., масло раст., соль йодир., соус белый) 80/30	110	14,51	10,11	6,41	154,61	256

Завтрак	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив, соль йод.)	150	3,09	4,47	20,1	119,99	371
	Чай черный (чай, вода)	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
	Хлеб пшеничный йодированный	17	1,28	0,17	8,67	41,31	-
	Рогалик сахарный (мука, масло сл., яйцо, сахар-песок, сода, соль йод.)	60	4,8	15,9	36,4	295,6	385
Итого за завтрак:		537	23,87	30,69	71,61	612,84	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Колобки «Приморье» с соусом белым (горбуша, крупа рисовая, лук репч., масло раст., соль йодир., соус белый) 80/30	110	14,51	10,11	6,41	154,61	256
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив, соль йод.)	210	4,33	6,26	28,14	166,19	371
	Чай черный (чай, вода)	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Рогалик сахарный (мука, масло сл., яйцо, сахар-песок, сода, соль йод.)	60	4,8	15,9	36,4	295,6	385
Итого за завтрак:		605	25,71	32,56	83,73	678,48	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем с фаршем и гренками (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод, гренки.)	20/200/15	4,69	6,07	11,31	118,62	197/998
	Шницель мясной с соусом красным (мясо говядина, свинина, батон столовый., соль йод., сухарь панир., яйцо, масло раст, соус красный) 90/30	120	12,98	21,9	14,18	305,74	1055
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	150	4,28	3,83	29,57	169,79	585
	Чай с медом (чай, мед)	200/20	0,15	0	14,61	59,04	977
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	-
	Мандарин	122	0,98	0,24	9,15	42,7	
Итого за обед:		897	26,61	32,59	101,47	805,54	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед	Щи из свежей капусты с картофелем с фаршем и гренками (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод, гренки)	30/250/15	5,89	7,62	14,2	148,91	197/998
	Пшеница мясной с соусом красным (мясо говядина, свинина, батон столовый., соль йод., сухарь панир., яйцо, масло раст, соус красный)	120	12,98	21,9	14,18	305,74	1055
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	180	5,13	4,59	35,48	203,74	585
	Чай с медом (чай, мед)	200/20	0,15	0	14,61	59,04	977
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Хлеб ржаной	26	1,72	0,31	10,3	50,86	-
	Мандарин	143	1,14	0,29	10,73	50,05	
Итого за обед:		1009	28,89	34,96	112,25	879,09	
Полдник	Коржик «Загорский» (мука, сахар-песок, масло сл., яйцо, молоко, ванилин, масло подс.)	75	5,53	7,74	48,98	287,7	414
	Молоко питьевое	200	5,34	4,8	9,4	102,16	106
Итого за полдник:		275	10,87	12,54	58,38	389,86	
Итого за день 8. Возрастная категория: 7-11 лет			61,35	75,82	231,46	1808,24	
Итого за день 8. Возрастная категория: 12 лет и старше			31,05	37,36	9,4	678,48	
День 9							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Котлета из конины и свинины с соусом красным (конина, свинина, яйцо, сухарь паниров., соль йод., лук, морковь, чеснок, масло слив, соус крас.)	110	18,23	25,13	5,6	321,5	765/370
	Рис отварной (крупа рисовая, масло слив, соль йодир.)	150	3,6	4,78	36,44	203,23	552
	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	-
	Яблоко	106	0,45	0,45	11,07	50,17	
Итого за завтрак:		586	24,35	30,56	82,86	703,98	
Возрастная категория: 12 лет и старше							

Завтрак	Котлета из конины и свинины с соусом красным (конина, свинина, яйцо, сухарь паниров., соль йод., лук, морковь, чеснок, масло слив, соус крас.) 90/30	120	18,23	25,13	5,6	321,5	765/370
	Рис отварной (крупа рисовая, масло слив, соль йодир.)	180	4,33	5,74	43,73	243,88	552
	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	31	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Яблоко	123	0,54	0,54	13,23	59,94	
Итого за завтрак:		654	25,92	31,71	97,41	778,7	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	60	0,48	0,06	1,5	8,46	982
	Суп картофельный с бобовыми и с фаршем (фарш гов. мясное, картофель, горох,морковь, лук репч., соль йодир., масло растит.)	20/200	8,64	7,45	14,63	160,08	157/
	Мясо тушеное с морковью и луком (говядина, морковь, лук репч., масло подсол., томат, мука пшен., соль йодир.) 50/70	120	14,26	16,68	5,46	228,95	675
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное, соль йод.)	150	5,42	4,07	31,8	185,45	307
	Чай с ЛИМОНОМ (чай, сахар,лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	431
	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:		809	32,74	28,86	87,78	741,66	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	100	0,8	0,1	2,5	14,1	982
	Суп картофельный с бобовыми и с фаршем (фарш гов. мясное., картофель, горох,морковь, лук репч., соль йодир., масло растит.)	25/250	10,8	9,31	18,28	200,1	157/998
	Мясо тушеное с морковью и луком (говядина, морковь, лук репч., масло подсол., томат, мука пшен., соль йодир.) 50/70	120	14,26	16,68	5,46	228,95	675
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное, соль йод.)	180	6,5	4,88	38,16	222,53	307
	Чай с ЛИМОНОМ (чай, сахар,лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	431

	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	29	1,91	0,35	11,48	56,72	-
Итого за обед:		938	36,56	31,62	100,37	832,22	
Полдник	Пицца с ветчиной и сыром (мука, сахар-песок, кефир, масло подсол., дрожжи, соль йод., ветчина, сыр Российский, помидор, сметана, томат.паста, кунжут)	80	7,63	12,29	20,77	224,21	1065
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0	0	9,08	36,32	663
Итого за полдник:		280	7,63	12,29	29,85	260,53	
Итого за день 9. Возрастная категория: 7-11 лет			34,69	45,33	142,39	383,6	
Итого за день 9. Возрастная категория: 12 лет и старше			18,95	25,28	99,3	406,33	
День 10							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Яйцо вареное перепелиное	1 шт.	1,64	1,47	0,09	20,15	776
	Каша молочная пшеничная с маслом (крупа пшеничная, молоко, сахар-песок., соль йод., масло слив.)	160/5	6,45	6,22	31,87	209,24	515
	Бутерброд с сыром (сыр Российский, хлеб пшен.йод) 23/35	58	6,63	4,71	22,19	157,66	868
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
	Банан	240	2,16	0,72	30,24	136,08	
Итого за завтрак:		678	18,7	14,79	97,61	598,32	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Яйцо вареное перепелиное	1 шт.	1,64	1,47	0,09	20,15	776
	Каша молочная пшеничная с маслом (крупа пшеничная, молоко, сахар-песок., соль йод., масло слив.)	190/10	7,82	7,54	38,63	253,63	898a
	Бутерброд с сыром (сыр Российский, хлеб пшен.йод) 23/35	58	6,63	4,71	22,19	157,66	868
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
	Банан	238	2,14	0,71	29,99	134,95	
Итого за завтрак:		711	20,05	16,1	104,12	641,58	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Суп-лапша домашняя с фаршем (лапша домашняя ролитон, лук репч., морковь, масло раст, соль йодир.)	25/200	3,81	5,8	10,73	110,33	694/998
	Котлета Незнайка с соусом крас. осн (говядина, свинина,молоко, хлеб пш.йодир., лук репч., яйцо, сухари панир., масло поде. соль йдир.) 80/20	100	11,4	16,97	12,87	249,85	225a/370
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	6,2	4,74	37,98	219,36	632

	Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон)	200	0,21	0,07	13,13	53,99	667
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Мандарин	127	1,02	0,25	9,53	44,45	-
Итого за обед:		842	25,46	28,27	102,36	765,7	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Суп-лапша домашняя с фаршем (фарш., лапша домашняя роллтон, лук репч., морковь, масло раст. соль йодир.)	30/250	4,74	7,21	13,36	137,3	694/998
	Котлета Незнайка с соусом крас. осн (говядина, свинина,молоко, хлеб пш.йодир., лук репч., яйцо, сухари панир., масло поде. соль йдир.) 80/30	110	12,54	18,67	14,16	274,83	225a/370
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупa гречневая, масло сливочное, соль йод.)	200	8,26	6,32	50,64	292,48	632
	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	-
	Мандарин	151	1,21	0,3	11,33	52,85	-
Итого за обед:		1001	31,19	33,23	129,8	943,03	
Полдник	Плюшка "Эстонская" с сыром (тесто слоное дрожжевое, сыр, масло слив.)	75	8,64	11,8	28,19	253,52	328
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0	0	9,08	36,32	663

--	--	--	--	--	--	--

		4,615	3,117,778	24,89	148,125,556	
		9,611	9,205	36,817	268,548	
		6,567	6,803	23,73	184,425	
		10,322	7,108	42,47	275,139	
		12,6	12,326	48,297	354,5	
		7,9653	11,058	47,051	321,743	

