

«Согласовано»
 Директор
 И.А. Мещеряков
 "20" ноября 2013 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 3							
День 1							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Ежики мясные с соусом красным (говядина, свинина, крупа пшеница, лук репчатый, соль поваренная, перец красный острый) 90/30	120	11,66	16,23	9,21	209,57	222/370
	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, соль поваренная, масло сливочное)	150	6,2	4,74	37,98	219,36	632
	Чай с мёдом (чай, мёд, вода)	180/18	0,15	0	14,61	59,04	977
	Хлеб пшеничный йодированный	28	2,1	0,28	14,28	68,04	-
	Пюре фруктовое	1/125	0	0	13,75	55	-
Итого за завтрак:		621	20,11	21,25	89,83	611,01	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Ежики мясные с соусом красным (говядина, свинина, крупа пшеница, лук репчатый, соль поваренная, перец красный острый) 90/30	120	11,66	16,23	9,21	209,57	222/370
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль поваренная)	200	8,26	6,32	50,64	262,48	632
	Чай с мёдом (чай, мёд, вода)	200/20	0,15	0	14,61	59,04	977
	Хлеб пшеничный йодированный	32	2,4	0,32	16,32	97,76	-
	Пюре фруктовое	1/125	0	0	13,75	55	-
Итого за завтрак:		697	22,47	24,07	104,53	683,85	
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Закуска порционная (огурцы свежие)	60	0,48	0,06	1,5	8,46	982
	Суп из овощей с фаршем и гречками (фарш говяжий, капуста, морковь, лук репчатый, сметана, картофель, масло сливочное, соль поваренная, гречка)	10/200/15	6,89	6,43	13,7	170,19	127/998

Обед	Фрикадельки рыбные с соусом белым (филе горбуши, яйцо куриное, хлеб-батон, лук репчатый, соль йодир., соус белый) 90/30	120	12,59	5,74	7,77	167,1	651
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив, соль йод.)	180	3,71	5,36	24,12	179,59	371
	Напиток из облепихи протертой с сахаром (облепиха протертая с сахаром, вода)	200	0,25	1,11	18,67	85,67	904
	Хлеб пшеничный йодированный	29	2,18	0,29	14,79	77,47	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
Итого за обед:		844	28,08	19,35	92,43	747,16	
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	100	0,8	0,1	2,5	14,1	982
	Суп из овощей с фаршем и гренками (фарш гов., капуста, картофель, морковь, лук репч., сметана, горошек зел., масло сливочн., соль йодир., молоко, овощи, зелень)	10/250/15	8,42	7,85	16,74	220,35	127/998
	Фрикадельки рыбные с соусом белым (филе горбуши, яйцо куриное, хлеб-батон, лук репчатый, соль йодир., соус белый) 90/30	120	12,59	5,74	7,77	167,1	651
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив, соль йод.)	180	3,71	5,36	24,12	179,59	371
	Напиток из облепихи протертой с сахаром (облепиха протертая с сахаром, вода)	200	0,25	1,11	18,67	85,67	904
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,8	0,24	12,24	70,75	-
	Хлеб ржаной	23	1,52	0,28	9,11	44,99	
Итого за обед:		923	29,09	20,68	91,15	782,55	
Полдник	Булочка «Обсыпная» с повидлом (мука, дрожжи прес., повидло, соль йодир., сахар-песок, масло слив.)	100	6,73	11,91	56,05	358,31	325
	Молоко питьевое	200	5,34	4,8	9,4	102	997
Итого за полдник:		300	12,07	16,71	65,45	460,31	
Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше			23,99	24,35	113,64	728,84	
День 2							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Пудинг из творога с соусом шоколадным на молоке (творог, сметана, сахар-песок, ванилин, крупа манная, изюм, яйцо, масло раст., сухари паниров., соус шоколадный на молоке) 155/25	180	23,12	16,19	40,69	400,95	183/988
	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	-

	Сок фруктовый в п/у	1/125	0,88	0,25	14,25	62,77	
Итого за завтрак:		537	27,76	18,17	73,4	568,17	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Пудинг из творога с соусом шоколадным на МОЛОКЕ (творог, сметана, сахар-песок, ванилин, крупа манная,изюм, яйцо, масло раст., сухари паниров., соус шоколадный на молоке)165/35	200	25,69	17,99	45,21	445,5	183/988
	Чай с МОЛОКОМ (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Сок фруктовый в п/у	1/125	0,88	0,25	14,25	62,77	
Итого за завтрак:		550	29,81	19,9	74,35	595,71	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Суп картофельный с бобовыми и гренками (картофель, горох, морковь, лук репч.,соль йодир., масло растит., гренки)	200/15	5,18	5,62	20,42	152,98	1122
	Плов из говядины с овощами (крупа рисовая, говядина, лук репчатый, морковь,томатная паста, масло подсолнечное)	50/200	22,81	34,33	49,39	487,73	523
	Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон)	200	0,21	0,07	13,13	53,99	667
	Хлеб пшеничный йодированный	26	1,96	0,26	13,26	63,18	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Пюре фруктовое	1/125	0	0	13,75	55	
Итого за обед:		836	31,48	40,52	117,87	852	
Обед	Суп картофельный с бобовыми и гренками (картофель, горох, морковь, лук репч.,соль йодир., масло растит., гренки)	260/15	6,62	7,19	26,11	195,67	1122
	Плов из говядины с овощами (крупа рисовая, говядина, лук репчатый, морковь,томатная паста, масло подсолнечное)	60/230	26,46	39,82	57,29	543,36	523
	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	28	1,85	0,34	11,09	54,77	-
	Пюре фруктовое	1/125	0	0	13,75	55	
Итого за обед:		948	37,39	47,72	136,67	975,69	
Полдник	Сочень с творогом (мука, сахар-песок, яйцо, масло сл., сметана, творог, ванилин, сода, лимонная кислота масло поде.)	75	8,51	9,79	29	238,17	646
	Чай с молоком (чай ,молоко, вода)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
Итого за полдник:		275	1,36	1,41	2,14	264,86	
Итого за день 2. Возрастная категория: 7-11 лет			60,6	60,1	193,41	1685,03	
Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше			68,56	69,03	213,16	1836,26	
День 3							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Зразы ленивые с соусом красным (говядина, батон, яйцо, лук репчатый, соль йод., соус красный) 90/30	120	11,57	18,17	14,32	177,05	1042
	Пюре овощное (картофель, морковь, молоко, масло слив., соль йод.)	150	2,98	5,87	18,63	139,27	867
	Компот из изюма с вит С (изюм, сахар, витамин С)	200	0,1	0,43	21,06	88,51	435
	Хлеб пшеничный йодированный	21	1,58	0,21	10,71	51,03	-
	Шеңень Байкальское (конд цех)	60	4,08	14,52	37,78	157,5	328
Итого за завтрак:		551	20,31	39,2	102,5	613,36	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Зразы ленивые с соусом красным (говядина, батон, яйцо, молоко, лук репчатый, соль йод., соус красный) 90/30	120	11,57	18,17	14,32	177,05	1042
	Пюре овощное (картофель, морковь, молоко, масло слив., соль йод.)	190	3,77	7,44	23,6	176,41	867
	Компот из изюма с вит С (изюм, сахар, витамин С)	200	0,1	0,43	21,06	88,51	435
	Хлеб пшеничный йодированный	32	2,4	0,32	16,32	77,76	-
Итого за завтрак:		602	21,92	40,88	113,08	677,23	

Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Борщ Сибирский с фаршем (фарш говяжий, свекла, картофель, морковь, лук репч., томат паста, масло подсолн., фасоль, сахар, лимонная кислота., соль йод.)	10/200	4,43	4,7	10,38	95,56	144/998
	Котлета Домашняя с соусом красным (говядина, свинина, батон., соль йод., сухарь панир., яйцо, масло раст, масло слив.) 90/30	120	12,8	19,55	13,4	220,75	246
	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, соль йодиров., масло сл.)	150	6,2	4,74	37,98	202,36	632
	Компот из кураги с вит С (курага, сахар, витамин С)	200	0,99	0,06	18,36	77,94	435
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	60,9	-
	Хлеб ржаной	24	1,58	0,29	9,5	46,94	-
	Гематоген	40	2,6	1,6	32,8	156	-
Итого за обед:		774	30,85	31,24	137,72	860,45	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Борщ Сибирский с фаршем (фарш говяжий, свекла, картофель, морковь, лук репч., томат паста, масло подсолн., фасоль, сахар, лимонная кислота., соль йод.)	20/250	5,7	6,04	13,34	130,58	144/998
	Котлета Домашняя с соусом красным (говядина, свинина, батон., соль йод., сухарь панир., яйцо, масло раст, масло слив.) 90/30	120	12,8	19,55	13,4	220,75	246
	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, соль йодиров., масло сл.)	200	8,26	6,32	50,64	292,48	632
	Компот из кураги с вит С (курага, сахар, витамин С)	200	0,99	0,06	18,36	77,94	435
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	60,9	-
	Хлеб ржаной	26	1,72	0,31	10,3	50,86	-
Итого за обед:		886	34,32	34,18	154,14	989,51	
Полдник	Слойка с сыром и ветчиной (тесто слоеное, сыр Российский, ветчина, мука пш, масло раст, яйцо)	75	9,11	17,09	18,26	263,29	107
	Чай с ЛИМОНОМ (чай, сахар, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	431
Итого за полдник:		279	9,15	17,09	27,45	300,21	
Итого за день 3. Возрастная категория: 7-11 лет			32,06	57,89	162,75	1069,57	
Итого за день 3. Возрастная категория: 12 лет и старше			65,39	92,15	294,67	1966,95	
День 4							

Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Сыр порциями (сыр Российский)	25	5,8	7,38	0	89,58	
	Каша молочная «Дружба» с маслом (крупа рисовая, крупа пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йод., масло слив.) 170/10	180	3,97	8,48	20,98	186,15	47
	Кофейный напиток злаковый (кофейный напиток, сахар-песок, вода)	200	1,51	1,13	12,61	66,65	1066
	Хлеб пшеничный йодированный	28	2,1	0,28	14,28	68,04	-
	Мандарин	130	1,04	0,26	9,75	45,5	
Итого за завтрак:		563	14,42	17,53	57,62	455,92	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Сыр порциями (сыр Российский)	25	5,8	7,38	0	89,58	
	Каша молочная «Дружба» с маслом (крупа рисовая, крупа пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йод., масло слив.) 200/10	210	4,63	9,9	24,48	239,51	47
	Кофейный напиток злаковый (кофейный напиток, сахар-песок, вода)	200	1,51	1,13	12,61	66,65	1066
	Хлеб пшеничный йодированный	31	2,33	0,31	15,81	75,33	-
	Мандарин	139	1,11	0,28	10,43	48,65	
Итого за завтрак:		605	15,38	19	63,33	519,72	
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	65	0,72	0,13	2,47	13,91	982
	Солянка Детская со сметаной (говядина, ветчина, картофель, лук репч., морковь, огурцы соленые, масло подсолн., соль йодир., томат. паста, сметана)	10/200/10	3,17	6,31	6,23	94,41	996
	Мясо тушеное (говядина, лук репч., томат паста, масло раст. ,соль йод.) 50/50	100	14,09	14,04	1,3	197,92	1036
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир)	150	5,42	4,07	31,8	195,45	307
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С (сухофрукты., сахар-песок, витамин С)	200	0,57	0	19,55	80,48	669
	Хлеб пшеничный йодированный	23	1,73	0,23	11,73	55,89	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
Итого за обед:		842	27,02	25,02	81	677,18	
Возрастная категория: 12 лет и старше							

Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	21,4	982
	Солянка Детская со сметаной (говядина, ветчина, картофель, лук репч., морковь, огурцы соленые, масло подсолн., соль йодир., томат. паста, сметана)	10/250/10	3,89	7,75	7,65	130,86	996
	Мясо тушеное (говядина, лук репч., томат паста, масло раст. ,соль йод.) 50/50	100	14,09	14,04	1,3	207,92	1036
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир)	180	6,5	4,88	38,16	240,53	307
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С (сухофрукты., сахар-песок, витамин С)	200	0,57	0	19,55	80,48	669
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
Итого за обед:		895	35,52	29,01	99,4	781,06	
Полдник	Пирожки печеные с мясом и рисом (тесто сдоб., фарш мясной с рисом, яйцо, масло раст.)	100	12,27	11,44	37,59	302,37	60
Итого за полдник:		300	12,27	11,44	37,59	302,37	
Итого за полдник:		279	12,27	11,44	37,59	302,37	
Итого за день 4. Возрастная категория: 7-11 лет			12,27	11,44	37,59	302,37	
Итого за день 4. Возрастная категория: 12 лет и старше			24,54	22,88	75,18	604,74	
День 5							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Сыр порциями (сыр Российский)	25	5,8	7,38	0	89,58	
	Каша молочная «Дружба» с маслом (крупа рисовая, крупа пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	180	3,97	8,48	20,98	186,15	47
	Кофейный напиток злаковый (кофейный напиток, сахар-песок, вода)	200	1,51	1,13	12,61	66,65	1066
	Хлеб пшеничный йодированный	28	2,1	0,28	14,28	68,04	-
	Мандарин	130	1,04	0,26	9,75	45,5	
Итого за завтрак:		563	14,42	17,53	57,62	455,92	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Сыр порциями (сыр Российский)	25	5,8	7,38	0	89,58	
	Каша молочная «Дружба» с маслом (крупа рисовая, крупа пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	210	4,63	9,9	24,48	239,51	47
	Кофейный напиток злаковый (кофейный напиток, сахар-песок, вода)	200	1,51	1,13	12,61	66,65	1066

	Хлеб пшеничный йодированный	31	2,33	0,31	15,81	75,33	-
	Мандарин	139	1,11	0,28	10,43	48,65	
Итого за завтрак:		605	15,38	19	63,33	519,72	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Суп лапша-домашняя с фрикадельками (фрикадельки мясные, лапша Ролтон, лук репч., морковь, масло растит., соль йодир.)	20/200	5,19	8,54	10,24	138,62	694
	Биточки рубленные из курицы с соусом красным (филе куриное, свинина, картофель., лук репч., масло сл., соль йод., сухарь панир., яйцо, масло раст., соус красный) 80/30	110	17	10,95	9,9	206,15	973
	Рис отварной (крупа рисовая, масло сливочное, соль йодир.)	150	3,6	4,78	36,44	203,23	552
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	663
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Сок фруктовый в п/у	1/125	0,88	0,25	14,25	62,77	
Итого за обед:		825	28,17	24,72	90,11	695,69	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Суп лапша-домашняя с фрикадельками (фрикадельки мясные, лапша Ролтон, лук репч., морковь, масло растит., соль йодир.)	30/250	6,6	10,87	13,04	176,43	694
	Биточки рубленные из курицы с соусом красным (филе куриное, свинина, картофель., лук репч., масло сл., соль йод., сухарь панир., яйцо, масло раст., соус красный) 80/30	110	17	10,95	9,9	206,15	973
	Рис отварной (крупа рисовая, масло сливочное, соль йодир.)	200	4,81	6,38	48,59	270,98	552
	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	32	2,11	0,38	12,67	62,59	-
	Сок фруктовый в п/у	1/125	0,88	0,25	14,25	62,77	
Итого за обед:		982	34,03	29,18	125,38	900,29	-
Полдник	Пирожки печеные с мясом и рисом (тесто слоб., фарш мясной с рисом, яйцо, масло раст.)	100	12,27	11,44	37,59	302,37	60
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	663
Итого за полдник:		300	12,27	11,44	46,67	338,69	
Итого за день 5. Возрастная категория: 7-11 лет			33,29	39,84	117,33	794,61	
Итого за день 5. Возрастная категория: 12 лет и старше			29,27	22,39	56,57	1420,01	

Неделя 4							
День 6							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Закуска порционированная (огурцы свежие)	35	0,28	0,04	0,88	4,94	982
	Котлеты рубленые из курицы с соусом красным (филе куриное, лук репч., батон, сухари, соль йод, масло раст., соус красный)	110	16,06	7,21	15,62	190,82	1069/337
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	150	5,42	4,07	31,08	185,45	307
	Чай с ЛИМОНОМ (чай, сахар, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	431
	Хлеб пшеничный йодированный	22	1,65	0,22	11,22	53,46	-
Итого за завтрак:		521	23,45	11,54	67,99	471,59	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Закуска порционированная (огурцы свежие)	45	0,36	0,05	1,13	6,35	982
	Котлеты рубленые из курицы с соусом красным (филе куриное, лук репч., батон, сухари, соль йод, масло раст., соус красный)	120	17,52	7,77	17,04	208,17	1069/337
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	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	23	1,73	0,23	11,73	55,89	-
Итого за завтрак:		572	26,15	12,93	77,25	529,86	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Бульон с мясными фрикадельками и гренками (фрикадельки мясные, морковь, лук репч., чеснок сух., приправа, соль йод.)	20/200/10	4,45	4,54	6,84	95,98	1079
	Печень по-строгановски (Печень говяжья, соус сметанный) 50/50	100	13,25	9,75	6,87	191,26	241
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	170	3,5	5,07	22,78	162,74	371
	Сок фруктовый в п/у (1 шт)	200	1,4	0,4	22,8	100,4	
	Хлеб пшеничный йодированный	29	2,18	0,29	14,79	70,47	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	-
Итого за обед:		754	26,43	20,35	83,98	669,75	

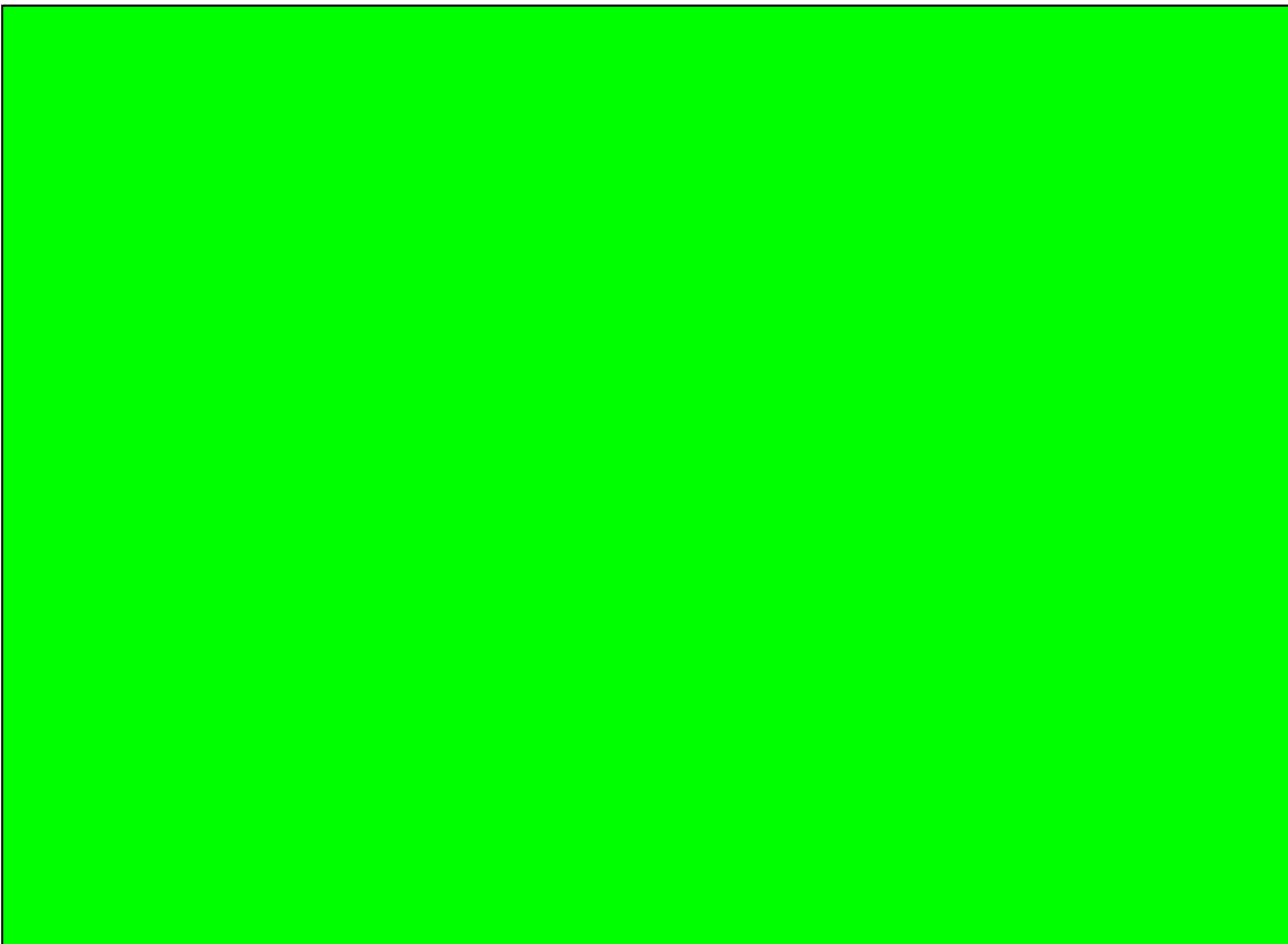
Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед	Бульон с мясными фрикадельками и гренками (фрикадельки мясные, морковь, лук репч., чеснок сух., приправа, соль йод.)	30/250/10	5,62	5,72	8,62	148,41	1079
	Печень по-строгановски (Печень говяжья, соус сметанный) 55/60	115	15,24	11,21	7,9	227,46	241
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	190	3,91	5,66	25,46	198,45	371
	Сок фруктовый в п/у (1 шт)	200	1,4	0,4	22,8	100,4	
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Хлеб ржаной	21	1,39	0,25	8,32	41,08	-
Итого за обед:		841	29,44	23,49	85,85	776,55	
Полдник	Рогалик сахарный (мука, сл.масло, яйцо, сахар-песок, сода)	75	5,8	17,5	41,74	347,66	385
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603

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

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

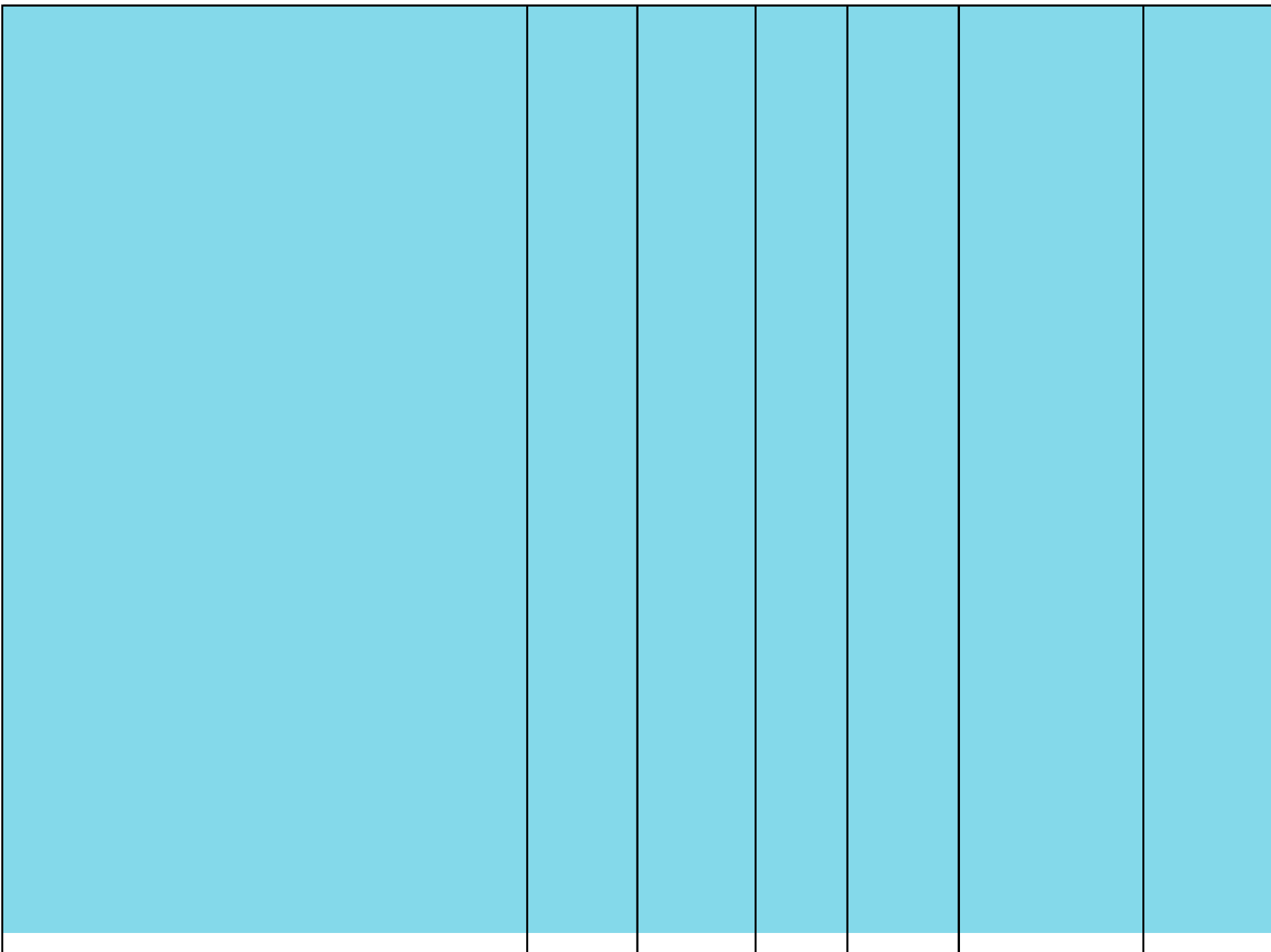
--	--	--	--	--	--	--

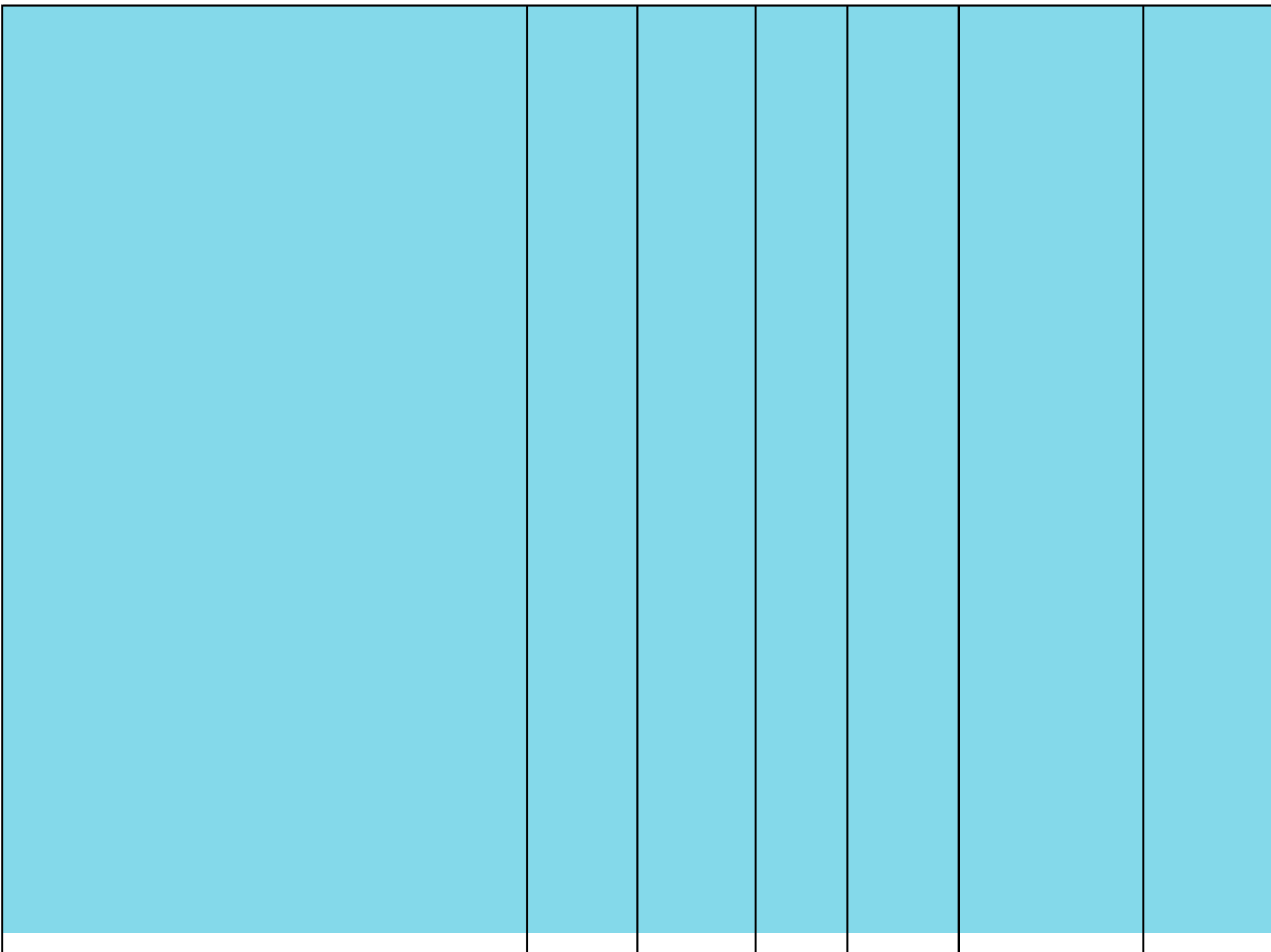


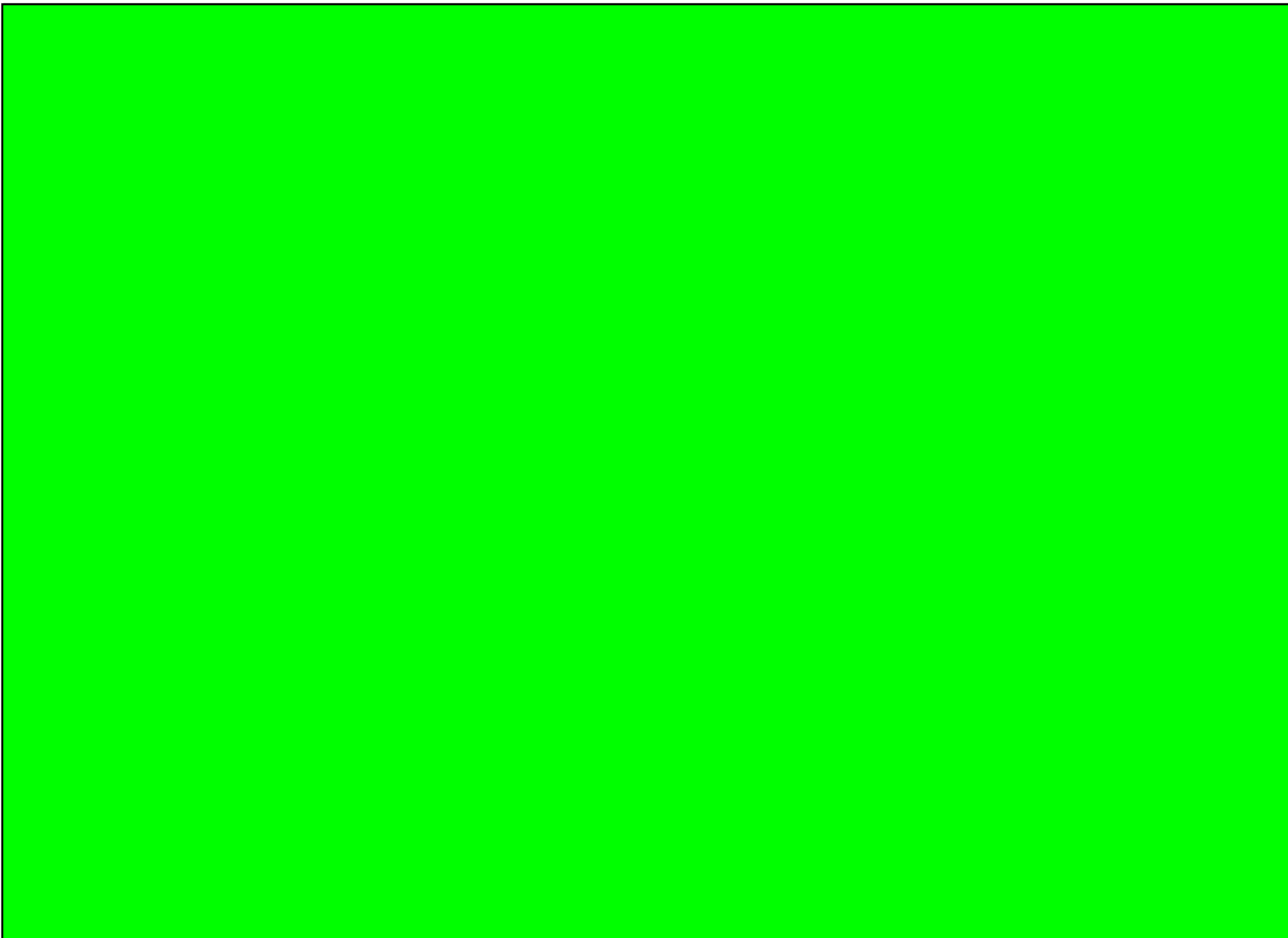
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Сыр порциями (сыр Российский)	31	7,19	9,15	0	111,07	
	Каша молочная пшеничная с маслом (крупа пшено, молоко, масло сливочное, соль йодир., сахар-песок) 190/10	200	7,82	7,54	38,63	158,63	515
	Кофейный напиток злаковый (кофейный напиток, молоко, сахар)	200	1,51	1,13	12,61	66,65	1066
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,63	0,35	17,85	85,05	-
	Кекс с шоколадными каплями (конд. цех)	60	3,56	13,31	27,34	193,39	
Итого за завтрак:		526	22,71	31,48	96,43	614,79	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Сыр порциями (сыр Российский)	34	7,89	10,03	0	121,82	
	Каша молочная пшеничная с маслом (крупа пшено, молоко, масло сливочное, соль йодир., сахар-песок) 230/10	240	8,99	8,67	44,43	291,67	515
	Кофейный напиток злаковый (кофейный напиток, молоко, сахар)	200	1,51	1,13	12,61	66,65	1066
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Кекс с шоколадными каплями (конд. цех)	60	3,56	13,31	27,34	193,39	
Итого за завтрак:		569	24,2	33,44	99,68	746,43	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционированная (огурцы свежие)	65	0,52	0,07	1,63	9,17	982
	Борщ с капустой, картофелем, фрикадельками и сметаной (фрикадельки, картофель, капуста, морковь, лук репч., свекла, томат паста, масло раст., соль йод., сметана)	20/200/10	5,45	7,87	11,04	136,77	165
	Гёфтели II вариант с соусом красным основ. (говядина, крупа рисовая, лук реп., яйцо, мука, сухари, соль йод., масло раст., соус красный осн.) 90/30	120	8,02	11,23	10,28	174,27	18/337
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло слив., соль йодир.)	150	6,2	4,74	37,98	219,36	632
	Компот из изюма с вит С (сухофрукты, сахар, лимон. кислота, аскорб. кислота)	200	0,1	0,43	21,06	88,51	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:		820	24,19	24,94	107,19	749,88	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Закуска порционированная (огурцы свежие)	80	0,64	0,08	2	11,28	982

Обед	Борщ с капустой, картофелем, фрикадельками и сметаной (фрикадельки, картофель, капуста, морковь, лук репч., свекла, томат паста, масло раст., соль йод., сметана)	30/220/10	6,16	8,9	12,48	154,64	165
	Тефтели II вариант с соусом красным основ. (говядина, крупа рисовая, лук реп., яйцо, мука, сухари, соль йод., масло раст., соус красный осн.) 90/30	120	8,02	11,23	10,28	174,27	18/337
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло слив., соль йодир.)	180	7,43	5,69	45,58	268,23	632
	Компот из изюма с вит С (сухофрукты, сахар, лимон. кислота, аскорб. кислота)	200	0,1	0,43	21,06	88,51	669
	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:		894	26,18	26,92	116,2	778,33	-
Полдник	Сочень с творогом (мука, сахар-песок, яйцо, масло сл., сметана, творог, ванилин, сода, лимонная кислота масло подс.)	75	8,51	9,79	29	238,17	646
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0	0	9,08	36,32	663

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







Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Закуска порционированная (помидоры свежие)	40	0,44	0,08	1,52	8,56	982
	Котлета Незнайка с соусом красным основ.. (говядина, свинина, молоко, хлеб пш.йодир., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс. соль йдир.) 80/30	110	12,54	18,67	14,16	274,83	225
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	160	3,3	4,77	21,44	141,86	371
	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	26	1,95	0,26	13,26	63,18	-
Итого за завтрак:		536	18,48	24,89	69,05	574,1	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Закуска порционированная (помидоры свежие)	40	0,44	0,08	1,52	8,56	982
	Котлета Незнайка с соусом красным основ.. (говядина, свинина, молоко, хлеб пш.йодир., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс. соль йдир.) 80/30	110	12,54	18,67	14,16	274,83	225
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	200	4,12	5,96	26,8	177,32	371
	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	26	1,95	0,26	13,26	63,18	-
Итого за завтрак:		576	19,3	26,08	74,41	609,56	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Рассольник «Ленинградский» с фрикадельками(фарш говяжий, картофель, крупа перловая, морковь, лук реп., огурцы конс., масло подс., соль йод.) 10/200	210	4,78	8,13	12,76	143,34	167/998
	Котлета Мечта с соусом белым (минтай, свинина, крупа манная, яйцо, молоко, лук репч., сухари панир., масло растит, соус белый)90/30	120	15,57	13,37	10,92	226,32	1061
	Рис отварной (Крупа рисовая, масло сл., соль йод.)	150	3,6	4,78	36,44	203,23	552
	Компот из сухофруктов с вит С (сухофрукты, сахар, лимон. кислота, аскорб. кислота)	200	0,57	0	19,55	80,48	669
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	
	Мандарин	120	0,96	0,24	9	42	
Итого за обед:		850	31,87	30,77	88,26	807,39	

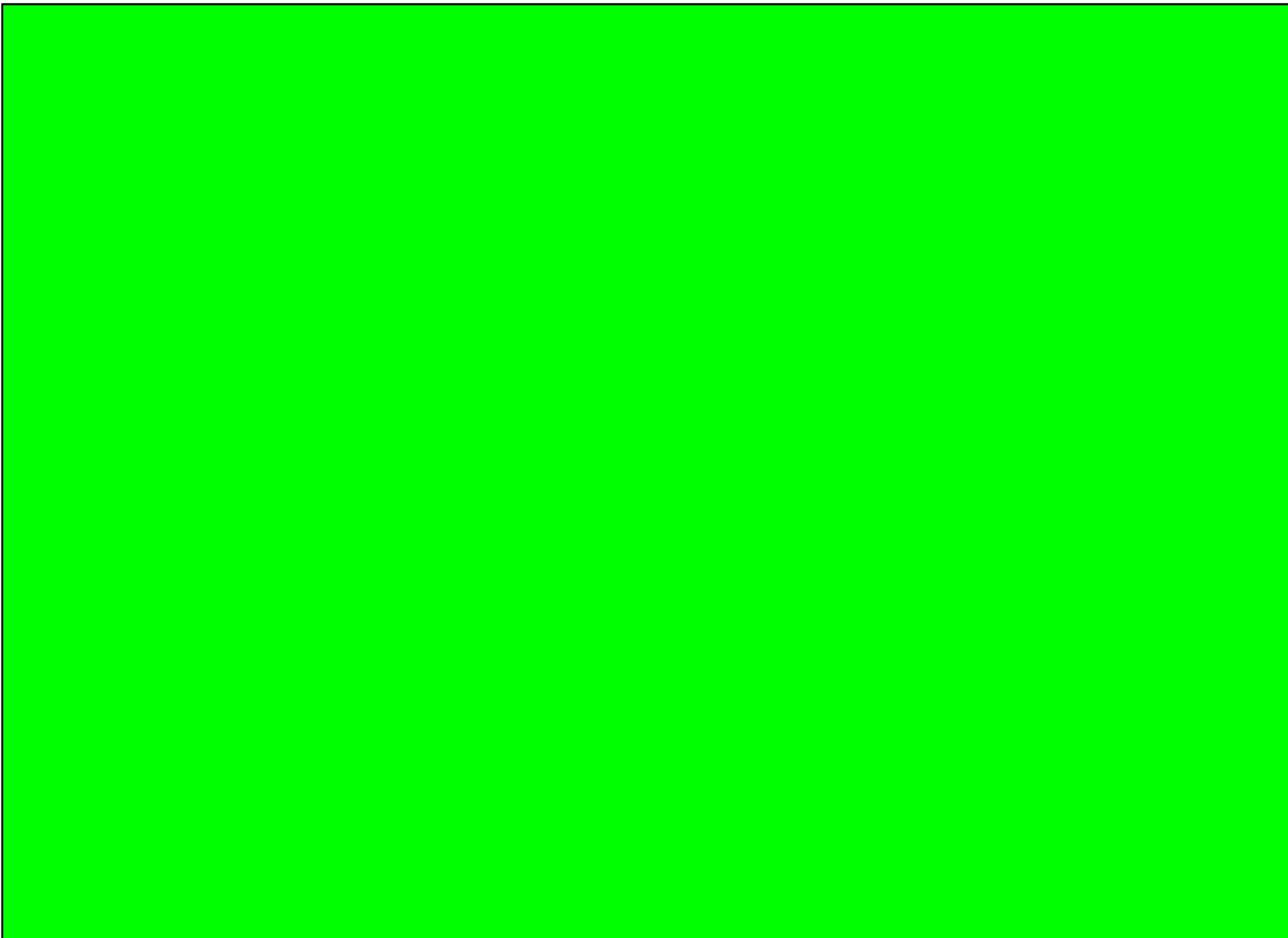
Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед	Рассольник «Ленинградский» с фрикадельками(фарш говяжий, картофель, крупа перловая, морковь, лук реп., огурцы консерв., масло подсолнечное, соль йод.) 20/250	270	6,15	10,45	16,41	184,29	167/998
	Котлета Мечта с соусом белым (минтай, свинина, крупа манная, яйцо, молоко, лук репч., сухари панир., масло растит, соус белый)90/30	120	15,57	13,37	10,92	226,32	1061
	Рис отварной (Крупа рисовая, масло сл., соль йод.)	180	4,33	5,74	43,73	243,88	552
	Компот из сухофруктов с вит С (сухофрукты, сахар, лимон. кислота, аскорб. кислота)	200	0,57	0	19,55	80,48	669
	Хлеб пшеничный йодированный	26	1,95	0,26	13,26	63,18	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	
	Мандарин	130	1,04	0,26	9,75	45,5	
Итого за обед:		946	31,87	30,77	88,26	882,77	
Полдник	Плюшка "Эстонская" с сыром (тесто сдобное дрожжевое, сыр, масло слив.)	75	8,64	11,8	28,19	253,52	328
	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	663

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

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

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



Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Запеканка творожная с рисом со сгущённым МОЛОКОМ (творог 5%, сахар-песок, крупа рисовая, яйцо, масло раст., сухари паниров., сметана, ванилин) 160/30	190	22,06	10,61	53,29	396,88	187
	Чай с молоком (чай, молоко, вода)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	200	1,4	0,4	22,8	100,4	-
Итого за завтрак:		620	27,07	12,72	93,53	596,87	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							

Завтрак	Запеканка творожная с рисом со сгущённым МОЛОКОМ (творог 5%, сахар-песок, крупа рисовая, яйцо, масло раст., сухари паниров., сметана, ванилин) 180/30	210	24,38	11,73	58,91	438,66	187
	Чай с молоком (чай, молоко, вода)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Хлеб пшеничный йодированный	22	1,65	0,22	11,22	53,46	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	200	1,4	0,4	22,8	100,4	-
Итого за завтрак:		632	28,79	13,76	95,07	619,21	-

Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Уха Рыбачья (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	10/200	4,17	7,65	12,41	135,18	17
	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
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	150	4,28	3,83	29,57	169,79	585
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	431
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Пюре фруктовое	125	0	0	13,75	55	-
Итого за обед:		835	27,71	26,69	104,86	698,14	-

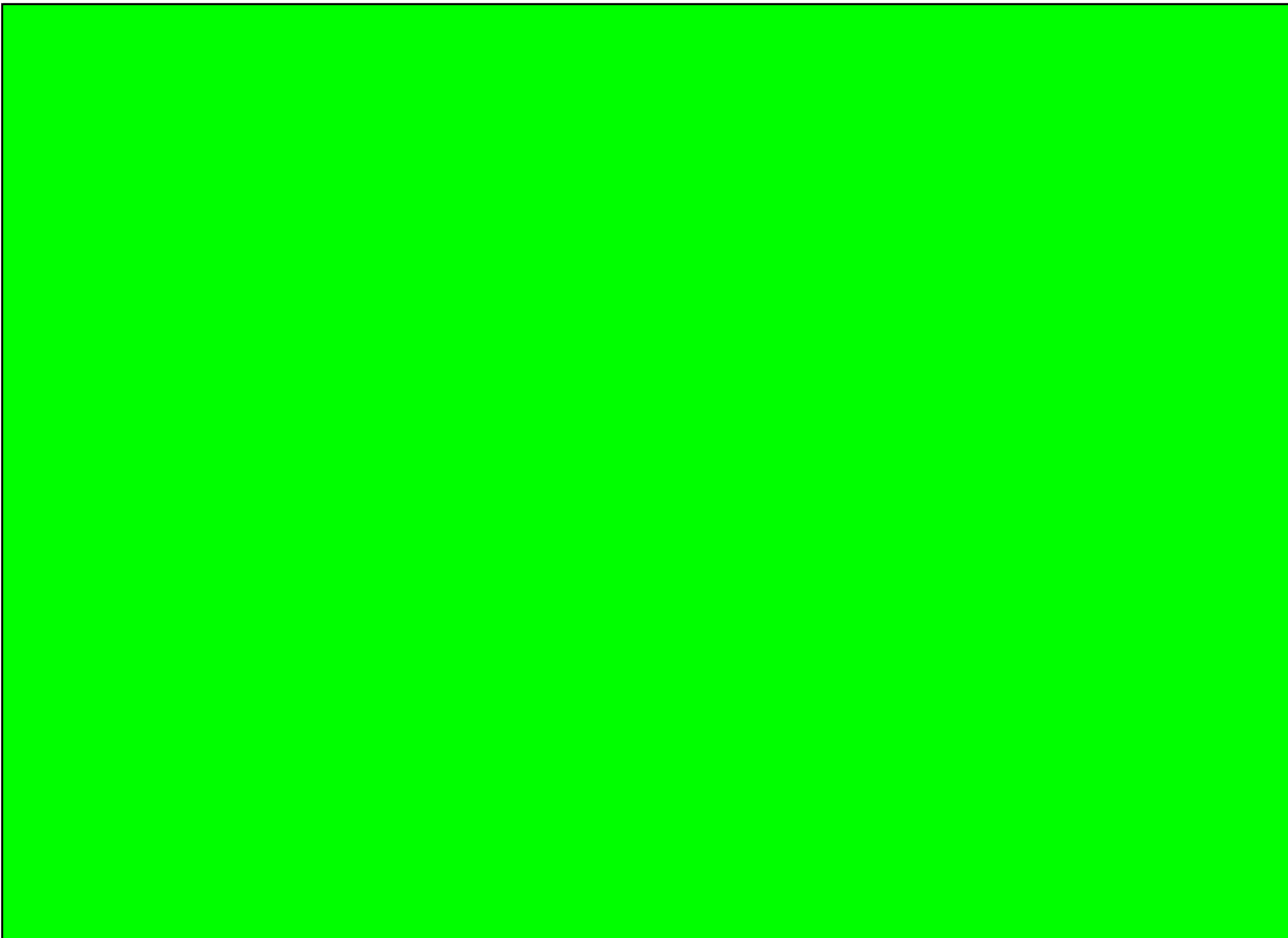
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Уха Рыбачья (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	20/250	5,36	9,84	15,95	173,8	17

Обед	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
	Перловка отварная (крупя 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	431
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	29	1,91	0,35	11,48	56,72	
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 сахаром (чай, сахар-песок)	200	0	0	9,08	36,32	663

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

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

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



Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Яйцо перепелиное вареное (1 шт.)	15	1,64	1,47	0,09	20,15	776
	Каша молочная Улыбка с маслом (крупа рисовая, хлопья Геркулес., молоко 3,2%, сахар-песок, изюм, соль йод., масло слив.)	150/9	5,45	6,29	30	198,4	53
	Бутерброд с сыром (хлеб пшенич. йодиров., сыр Российский) 20/35	55	6,28	4,47	21,04	149,5	868
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
	Напиток овсяный в потребительской упаковке	1/200	2	6,4	19	140	
Итого за завтрак:		629	14,54	19,27	92,94	583,24	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Яйцо перепелиное вареное (1 шт.)	15	1,64	1,47	0,09	20,15	776
	Каша молочная Улыбка с маслом (крупа рисовая, хлопья Геркулес., молоко 3,2%, сахар-песок, изюм, соль йод., масло слив.)	200/10	7,19	8,31	39,63	262,04	53
	Бутерброд с сыром (хлеб пшенич. йодиров., сыр Российский) 20/33	53	6,06	4,31	20,27	144,07	868
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
	Напиток овсяный в потребительской упаковке	1/200	2	6,4	19	140	
Итого за завтрак:		678	15,82	21,95	99,85	641,45	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционированная (помидоры свежие)	65	0,72	0,13	2,47	13,91	982
	Щи по - уральски с фрикадельками (фрикадельки., крупа пшено, лук репч., морковь, капуста св., масло подсолн., соль йодир., томат. паста)	20/200	4,6	8,39	5,71	116,8	8
	Биточки мясные с маслом (говядина, свинина, молоко, батон., лук репч., яйцо, сухари панир., чеснок, масло подсе. соль йодир., масло сливочное) 90/5	95	12,77	23,5	12,47	312,46	225/370
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное, соль йодиров.)	150	5,42	4,07	31,8	185,45	307
	Чай с мёдом (чай, мёд)	200/20	0,15	0	14,61	59,04	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:		805	27,56	36,69	92,26	809,46	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Закуска порционированная (помидоры свежие)	70	0,77	0,14	2,66	14,98	982

Обед	Щи по - уральски с фрикадельками (фрикадельки, крупа пшено, лук репч., морковь, капуста св., масло подсолн., соль йодир., томат. паста)	30/250	5,86	10,68	7,27	148,65	8/998
	Биточки мясные с маслом (говядина, свинина, молоко, батон., лук репч., яйцо, сухари панир., чеснок, масло подс. соль йодир., масло сливочное)	100	13,44	24,74	13,13	328,91	225/370
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное, соль йодиров.)	180	6,5	4,88	38,16	222,53	307
	Чай с мёдом (чай, мёд)	200/20	0,15	0	14,61	59,04	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:		909	30,88	41,09	102,61	903,73	
Полдник	Булочка Настёна (мука пшен., молоко, сахар-песок, яйца, дрожжи, масло сл., повидло, масло подс.)	75	5,12	5,58	41,39	236,26	338
	Молоко питьевое	200	5,34	4,8	9,4	102,16	106

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

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

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

		14,167	12,921	56,516	366,635	
		10,39111111	9,6011111	39,17333333	274,1388889	
		4,866	11,709	23,574	187,768	
		15,18	12,582222	53,14333333	376,4177778	
		13,967	12,584	55,35	390,376	
		7,9653	11,058	47,051	321,743	

