

«Согласовано»

Директор

"15" мая 2023 г.

«Утверждаю»

Генеральный директор

КП «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	рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 3							
День 1							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Яйцо вареное 1 шт	40	5,08	4,6	0,28	62,84	776
	Каша молочная Боярская (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, изюм, соль йод., масло слив.)	160	5,46	12,26	31,11	254,65	527
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшенич.) 25/30	55	2,51	4,48	8,41	149,5	868
	Кофейный напиток злаковый без сахара (кофейный напиток, молоко)	200	1,51	1,13	12,61	41,75	1066
	Мандарин	139	1,11	0,27	10,42	48,65	-
Итого за завтрак:		564	15,67	22,74	62,83	557,39	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Яйцо вареное 1 шт	40	5,08	4,6	0,28	62,84	337
	Каша молочная Боярская (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, изюм, соль йод., масло слив.)	200	8,07	17,83	42,64	321,31	527
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшенич.) 25/30	55	2,51	4,48	8,41	149,5	868
	Кофейный напиток злаковый без сахара (кофейный напиток, молоко)	200	1,51	1,13	12,61	41,75	1066
	Мандарин	126	1	0,25	9,45	44,1	-
Итого за завтрак:		621	18,17	28,29	73,39	619,5	-
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат паста, чеснок, соль йодир.)	20/200	4,17	6,12	11,46	117,58	1000,998

Обед	Котлета домашняя с маслом (говядина, свинина, хлеб, лук реп., яйцо, сухари, соль йод., масло раст.) 90/10	100	12,52	21,05	12,05	279,34	246a
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир)	150	5,42	4,07	31,8	185,45	307
	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	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	
	Мандарин	155	1,25	0,31	11,65	54,25	
Итого за обед:		880	28,62	33,56	94,3	785,11	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат. паста, чеснок, соль йодир.)	30/250	5,31	7,79	14,59	149,65	1000/998
	Котлета домашняя с маслом (говядина, свинина, хлеб, лук реп., яйцо, сухари, соль йод., масло раст.) 90/10	100	12,56	23,23	11,23	304,23	1055
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир)	200	7,22	5,42	42,4	247,26	585
	Чай с молоком (чай,молоко, вода)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	1014
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	
	Мандарин	165	1,32	0,33	12,37	57,75	
Итого за обед:		964	31,3	38,73	105,38	895,23	-
Итого за день 1. Возрастная категория: 7-11 лет			44,29	56,3	157,13	1342,5	
Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше			49,47	67,02	178,77	1514,73	
День 2							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Кюфта по-Московски.((говядина, свинина, крупа рисовая, лук реп., яйцо,мука, сухари, соль йод., масло раст)	90	17,53	17,65	7,88	260,53	209
	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	150	3,39	4,11	20,67	133,23	676
	Чай черный (чай, вода)	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009

	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Груша свежая	106	0,84	0,63	21,83	96,46	-
Итого за завтрак:		566	23,27	22,67	58,33	530,67	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Кюфта по-Московски.(. (говядина, свинина, крупа рисовая, лук реп., яйцо, мука, сухари, соль йод., масло раст)	100	19,48	19,61	8,76	289	209
	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	180	4,07	4,93	24,8	159,88	676
	Чай черный (чай, вода)	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Груша свежая	100	0,8	0,6	20,6	91	-
Итого за завтрак		591	25,86	25,42	62,11	580,33	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Рассольник «Ленинградский» с фрикадельками (фарш говяжий, картофель, крупа перловая, морковь, лук реп., огурцы конс.,	10/200	3,99	5,65	13	148,86	167/998
	Жаркое по домашнему (говядина, картофель, лук репч., масло растит., томат, соль йодир.)	260	21,26	21,89	24,93	381,78	27
	Чай с ЛИМОНОМ без сахара (чай ,лимон)	200/4	0,22	0,05	0,14	1,94	663a
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6	-
Итого за обед:		879	29,97	28,79	77,97	720,98	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Рассольник «Ленинградский» с фрикадельками (фарш говяжий, картофель, крупа перловая, морковь, лук реп., огурцы конс., масло подс., соль йод.)	20/250	5,03	7,13	16,41	172,99	167/998
	Биточки рыбные по-домашнему с маслом (филе минтая, крупа рисовая, лук, сухарь панировочный, яйцо, соль.)	100	23,3	24	27,33	418,49	1006
	Картофель отварной (картофель, масло слив., соль йод.)	180	0,22	0,05	0,14	1,94	663a
	Чай с ЛИМОНОМ без сахара (чай ,лимон)	200/4	2,63	0,35	17,85	85,05	-

	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,98	0,36	11,88	58,68	
	Хлеб ржаной	30	0,6	0,6	14,79	67,04	-
Итого за обед:		976	33,76	32,49	88,4	804,19	
Итого за день 2. Возрастная категория: 7-11 лет			53,24	51,46	136,3	1251,65	
Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше			59,62	57,91	150,51	1384,52	
День 3							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Сырники из творога (творог, яйцо, масло подсолн., мука, соль.)	70	13,69	5	13,88	155,33	186
	Каша молочная кукурузная с маслом (крупа кукурузная, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	120/5	4,24	4,12	28,01	166,22	623
	Сыр порциями	26	6,03	7,67	0,01	93,15	982
	Чай с молоком (чай, молоко, вода)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Хлеб ржаной	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Яблоко	140	62,16	0,56	0,56	19,72	-
Итого за завтрак:		613	89,36	19,01	57,35	521,86	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Сырники из творога (творог, яйцо, масло подсолн., мука, соль.)	100	19,56	7,15	19,83	221,91	186
	Каша молочная кукурузная с маслом (крупа кукурузная, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	140/5	5,1	5,08	31,74	200,5	623
	Сыр порциями	16	3,71	4,72	0,006	57,32	982
	Чай с молоком (чай, молоко, вода)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Хлеб ржаной	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Яблоко	140	62,16	0,56	0,56	19,72	-
Итого за завтрак:		626	93,77	19,17	67,026	586,89	
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Закуска порционированная (помидоры свежие)	80	0,88	0,16	3,04	17,12	982
	Уха Рыбацкая (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	20/200	4,37	8,02	13	141,62	17

Обед	Зразы ленивые из говядины (Говядина, лук репч. яйцо, сухари панировочн, батон, молоко,масло поде., соль йод.)	90	11,35	16,99	12,14	246,91	1042
	Рис с овощами (Крупа рисовая, лук, морковь, масло подсолнеч, вода, масло сл., соль йод.)	150	3,42	14,09	31,13	249,95	629
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С без сахара (сухофрукты, витамин С.)	200	0,57	0	9,57	43,08	611a
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	26	1,71	0,31	10,29	50,85	
Итого за обед:		796	24,55	39,87	94,47	822,43	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционированная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	21,4	982
	Уха Рыбацкая (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	25/250	5,46	10,02	16,25	177,02	17
	Зразы ленивые из говядины (Говядина, лук репч. яйцо, сухари панировочн, батон, молоко,масло поде., соль йод.)	100	13,51	20,22	14,45	293,94	1042
	Рис с овощами (Крупа рисовая, лук, морковь, масло подсолнеч, вода, масло сл., соль йод.)	180	4,1	16,9	37,35	317,93	629
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С без сахара (сухофрукты, витамин С.)	180	0,35	0	7,6	41,65	611a
	Хлеб ржаной	19	1,25	0,22	7,52	37,16	
Итого за обед:		854	25,77	47,56	86,97	889,1	
Итого за день 3. Возрастная категория: 7-11 лет			113,91	58,88	151,82	1344,29	
Итого за день 3. Возрастная категория: 12 лет и старше			119,54	66,73	153,996	1475,99	
День 4							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Сеченники «Посольские» с маслом (филе минтай, яйцо, крупа манная, сухари панировочные, молоко, яйцо, масло слив.соль йод.,) 90/10	100	13,71	14,39	8,7	219,14	1062
	Картофель отварной (картофель, масло слив., соль йод.)	150	2,87	3,89	22,31	190,65	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	-
	Груша свежая	149	1,19	0,89	30,69	135,59	-
Итого за завтрак:		624	19,84	19,46	74,48	607,46	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Сеченники «Посольские» с маслом (филе минтай, яйцо, крупа манная, сухари панировочные, молоко, яйцо, масло слив.соль йод.,) 90/10	100	13,71	14,39	8,7	219,14	1062
	Картофель отварной (картофель, масло слив., соль йод.)	180	3,71	5,36	24,12	230,22	371
	Чай черный (чай, вода)	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
	Хлеб пшеничный йодированный	34	2,55	0,34	17,34	82,62	-
	Груша свежая	159	1,27	0,95	32,75	144,69	-
Итого за завтрак:		673	21,43	21,08	82,94	678	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционированная (огурцы свежие)	70	0,56	0,07	1,75	9,87	982
	Суп картофельный с бобовыми и фаршем (говядина, свинина, лук, картофель, горох, морковь, лук репч.,соль йодир., масло растит.)	10/200	7,4	8,7	14,88	167,43	157
	Бефстроганов (говядина, лук репч., масло растит., мука пш., томат, сметана, соль йодир.) 50/50	100	15,18	21,6	5,54	277,28	551
	Гарнир пшено отварное вязкое (крупа пшено, масло слив., соль йодир.)	150	3,93	4,4	21,86	142,7	843
	Напиток из шиповника без сахара (шиповник, сахар, лимон)	200	0,21	0,07	2,23	10,39	667
	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:		782	30,98	35,4	70,27	723,6	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционированная (огурцы свежие)	110	0,88	0,11	2,75	15,51	982
	Суп картофельный с бобовыми и с фаршем (говядина, свинина, лук, картофель, горох, морковь, лук репч.,соль йодир., масло растит.)	15/250	9,08	10,68	18,26	205,48	157
	Бефстроганов (говядина, лук репч., масло растит., мука пш., томат, сметана, соль йодир.) 50/50	100	15,18	21,6	5,54	277,28	551

	Гарнир пшено отварное вязкое (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	180	4,72	5,27	26,23	171,23	843
	Напиток из шиповника без сахара (шиповник, сахар, лимон)	200	0,21	0,07	2,23	10,39	667
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
Итого за обед:		918	34,49	38,42	83,37	817,33	
Итого за день 4. Возрастная категория: 7-11 лет			50,82	54,86	144,75	1331,06	
Итого за день 4. Возрастная категория: 12 лет и старше			55,92	59,5	166,31	1495,33	
День 5							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Сыр Российский порциями	28	6,49	8,26	0,01	100,32	982
	Биточки из курицы с маслом (филе куринное, батон, сухари, соль йод, масло раст., масло сливочное) 90/10	100	18,22	9,86	16,14	226,2	1069/370
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир)	180	6,5	4,88	38,16	222,53	307
	Компот из изюма с витамином С без сахара (изюм, сахар, лимонная к-та, вода)	200	0,1	0,43	11,98	52,19	902
	Хлеб ржаной	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
Итого за завтрак:		533	33,19	23,68	79,04	661,99	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Сыр Российский порциями	32	7,42	9,44	0,01	114,65	982
	Биточки из курицы с маслом (филе куринное, батон, сухари, соль йод, масло раст., масло сливочное) 90/10	100	18,22	9,86	16,14	226,2	1069/370
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир)	200	7,22	5,42	42,4	247,26	307
	Компот из изюма с витамином С без сахара (изюм, сахар, лимонная к-та, вода)	200	0,1	0,43	11,98	52,19	902
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	78,24	-
Итого за завтрак:		572	35,6	25,63	86,37	718,54	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Щи из свежей капусты, с фаршем (фарш говяжий, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	10/200	3,62	5,5	6,7	210,43	197/998
	Тефтели II вариант (говядина, лук, рис, ,мука, соль, масло подсолн., вода)	90	12,07	12,29	12,73	209,93	193
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	150	4,28	3,83	29,57	169,79	585

	Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая «Витошка, вода.)	200	0	0	19,4	77,6	1014
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Груша свежая	143	1,14	0,85	29,45	130,13	-
Итого за обед:		833	23,93	22,91	115,97	885,6	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Щи из свежей капусты, с фаршем (фарш говяжий, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	20/250	4,49	6,82	8,3	112,54	197/998
	Тефтели II вариант (говядина, лук, рис, мука, соль, масло подсолн., вода)	100	13,41	13,66	14,15	233,26	193
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	180	5,13	4,59	35,48	203,74	585
	Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая «Витошка, вода.)	200	0	0	19,4	77,6	1014
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Груша свежая	132	1,05	0,79	27,19	120,12	-
Итого за обед:		922	26,9	26,3	122,64	834,98	
Итого за день 5. Возрастная категория: 7-11 лет			57,12	46,59	195,01	1547,59	
Итого за день 5. Возрастная категория: 12 лет и старше			62,5	51,93	209,01	1553,52	
Неделя 4							
День 6							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Яйцо вареное (1 шт.)	40	5,08	4,6	0,28	62,84	776
	Каша молочная кукурузная с маслом (крупа кукурузная, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	150/5	5,31	4,48	35,01	201,58	623
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб ржан.) 19/31	50	5,71	4,06	19,13	135,91	868
	Кофейный напиток злаковый без сахара (кофейный напиток, молоко)	200	1,51	1,13	12,61	41,75	1066
	Груша свежая	143	1,14	0,85	29,45	130,13	-
Итого за завтрак:		588	18,75	15,12	96,48	572,21	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Яйцо вареное (1 шт.)	40	5,08	4,6	0,28	62,84	766

Завтрак	Каша молочная кукурузная с маслом (крупка кукурузная, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	190/10	6,85	5,78	45,18	260,1	623
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб ржан.) 18/30	48	5,48	3,9	18,36	130,48	868
	Кофейный напиток злаковый без сахара (кофейный напиток, молоко)	200	1,51	1,13	12,61	41,75	1066
	Груша свежая	140	1,1	0,7	28,56	127,4	-
Итого за завтрак:		628	8,09	5,73	59,53	622,57	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	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, крупа манная, яйцо, лук репч., сухари панир., масло растит.) 90/5	95	14,2	14,23	9,44	222,47	1061
	Рис с овощами (крупка рисовая, морковь, лук репч., масло слив., соль йод.)	180	4,1	16,9	37,35	317,93	629
	Чай с ЛИМОНОМ без сахара (чай, лимон)	200/4	0,22	0,05	0,14	1,94	663a
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
	Мандарин	147	1,16	0,29	10,88	50,75	
Итого за обед:		906	27,63	37,8	95,49	832,55	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	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, крупа манная, яйцо, лук репч., сухари панир., масло растит.) 90/10	100	14,95	14,98	9,89	234,18	1061
	Рис с овощами (крупка рисовая, морковь, лук репч., масло слив., соль йод.)	200	4,56	18,78	41,5	353,26	629
	Чай с ЛИМОНОМ без сахара (чай, лимон)	200/4	0,22	0,05	0,14	1,94	663a
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
	Мандарин	171	1,36	0,34	12,82	59,85	
Итого за обед:		1010	29,97	41,89	104,65	915,65	
Итого за день 6. Возрастная категория: 7-11 лет			46,38	52,92	191,97	1404,76	

Итого за день 6. Возрастная категория: 12 лет и старше			38,06	47,62	164,18	1538,22	
День 7							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Котлета Незнайка (говядина, свинина, молоко, батон., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс. соль йодир.)	90	13,78	19,14	13,41	241,09	225a
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	150	4,28	3,83	25,57	145,79	585
	Чай с молоком (Чай, молоко, вода)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	-
	Банан	232	2,08	0,69	29,23	131,44	
Итого за завтрак:		697	23,15	25,37	80,25	593,91	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Котлета Незнайка (говядина, свинина, молоко, хлеб пш.Йодир., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс. соль йодир.)	100	15,31	21,27	14,9	302,32	225a
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	180	5,13	4,59	35,48	185,74	585
	Чай с молоком (Чай, молоко, вода)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	-
	Банан	227	2,04	0,68	28,6	128,7	
Итого за завтрак:		732	25,49	28,25	91,02	692,35	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат, паста, чеснок, соль йодир.)	10/200	3,98	5,84	10,94	112,24	1000/998
	Гуляш из индейки (филе индейки, лук репч., лавровый лист, масло сливочное, масло растит., томат, соль йодир.) 50/50	100	17,16	3,9	3,22	120,7	975
	Пюре овощное (картофель, морковь,молоко 3,2%,масло слив,соль йод.)	170	3,38	6,65	21,11	157,84	867
	Компот из кураги с витамином С без сахара (курага, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	200	0,99	0,06	18,36	57,3	669
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,63	0,35	17,85	85,05	-
	Хлеб ржаной	31	2,05	0,37	12,28	60,64	-

	Яблоко свежее	135	0,54	0,54	13,23	59,94	
Итого за обед:		881	30,73	17,71	96,99	653,71	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат, паста, чеснок, соль йодир.)	15/250	5,02	7,37	13,81	141,64	1000/998
	Гуляш из индейки (филе индейки, лук репч., лавровый лист, масло сливочное, масло растит., томат, соль йодир.) 55/55	110	18,88	4,29	3,56	140,37	975
	Пюре овощное (картофель, морковь,молоко 3,2%,масло слив,соль йод.)	200	3,97	7,83	24,84	205,69	867
	Компот из кураги с витамином С без сахара (курага, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	200	0,99	0,06	18,36	57,3	669
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,63	0,35	17,85	85,05	-
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	13,86	68,46	-
	Яблоко свежее	144	0,57	0,57	14,11	63,93	
Итого за обед:		989	34,37	20,89	106,39	762,44	
Итого за день 7. Возрастная категория: 7-11 лет			51,65	61,98	179,6	1423,35	
Итого за день 7. Возрастная категория: 12 лет и старше			52,02	65,93	171,73	1463,86	
День 8							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Каша молочная Боярская с изюмом (пшено, молоко 3,2%, молоко, сахар-песок, изюм, соль йод., масло слив.)	200	8,07	17,83	42,64	303,31	527
	Бутерброд с сыром и маслом (хлеб ржан., сыр, масло25/10/30)	65	8,38	14,26	15,58	214,16	893
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Яблоко свежее	161	0,64	0,64	15,77	71,48	-
Итого за завтрак:		626	18,45	34,14	76,13	615,64	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Каша молочная Боярская с изюмом (пшено, молоко 3,2%, молоко, сахар-песок, изюм, соль йод., масло слив.)	230	8,47	18,72	44,77	331,48	527

Завтрак	Бутерброд с сыром и маслом (хлеб ржан., сыр, масло25/10/30	65	8,38	14,26	15,58	214,16	893
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Яблоко свежее	163	0,65	0,65	15,97	72,37	-
Итого за завтрак:		658	18,86	35,04	78,46	644,7	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Уха Рыбацкая (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	15/200	4,27	7,83	12,7	138,4	17
	Ежики мясные (говядина, свинина, крупа рис, лук реп., соль йод., соус кр.)	90	7,48	15,48	12,15	210,27	222
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	6,61	5,06	40,51	233,98	632
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С без сахара (сухофрукты, витамин С.)	200	0,57	0	9,57	43,08	611a
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	-
	Груша	129	1,03	0,77	9,67	117,39	
Итого за обед:		839	23,86	29,74	109,8	864,92	-
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
	Ежики мясные (говядина, свинина, крупа рис, лук реп., соль йод., соус кр.)	100	13,05	17,2	8,32	240,3	222
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	7,43	5,69	45,58	263,23	632
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С без сахара (сухофрукты, витамин С.)	200	0,57	0	9,57	43,08	611a
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	-

	Груша	116	0,92	0,69	23,89	105,56	
Итого за обед:		926	31,33	35,04	128,81	950,99	-
Итого за день 8. Возрастная категория: 7-11 лет			23,86	29,74	185,93	1480,56	
Итого за день 8. Возрастная категория: 12 лет и старше			31,33	70,08	207,27	1595,69	
День 9							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Хлебцы рыбные с маслом (минтай, хлеб пшен, молоко, соль йодир., яйцо, масло раст., масло сл.) 90/10	100	16,99	13,6	6,64	216,54	743
	Картофель отварной (картофель, масло слив., соль йод.)	180	3,71	5,36	24,12	190,22	371
	Компот из кураги с витамином С без сахара (курага, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	200	0,99	0,06	18,36	57,3	669
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	-
	Мандарин	187	1,49	0,37	14,02	65,45	
Итого за завтрак:		692	24,83	19,69	73,04	578,41	
Возрастная категория: 12 лет и старше							

Завтрак	Хлебцы рыбные с маслом (минтай, хлеб пшен, молоко, соль йодир., яйцо, масло раст., масло сл.) 100/10	110	18,69	14,97	7,31	238,2	743
	Картофель отварной (картофель, масло слив., соль йод.)	200	3,82	5,18	29,74	180,86	371
	Компот из кураги с витамином С без сахара (курага, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	200	0,99	0,06	18,36	57,3	669
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	-
	Мандарин	183	1,46	0,36	13,72	64,05	
Итого за завтрак:		718	26,61	20,87	79,03	589,31	
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Закуска порционная (помидоры свежие)	75	0,82	0,15	2,85	16,05	982
	Рассольник Ленинградский с фрикадельками (фрикадельки мясные, крупа перловая, картофель, морковь, лук репч., томат паста, масло подсолн., огурцы солен., соль йод.)	20/200	3,54	6,57	13,75	128,24	167/1067

Обед	Мясо тушеное с морковью и луком (говядина, морковь, лук репч., масло подсол., томат.паста, мука пшен., соль йодир.) 50/70	120	14,26	16,68	5,46	228,95	675
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йод.)	180	6,5	4,88	38,16	222,53	307
	Напиток из шиповника без сахара (шиповник, лимон)	200	0,21	0,03	3,23	19,39	667
	Хлеб пшеничный йодированный	27	2,02	0,27	13,77	65,61	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	-
Итого за обед:		847	26,79	27,94	101,58	770,34	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	105	1,15	0,21	3,99	22,47	982
	Рассольник Ленинградский с фрикадельками (фрикадельки мясные, крупа перловая, картофель, морковь, лук репч., томат паста, масло подсолн., огурцы солен., соль йод.)	30/250	4,5	8,36	17,5	163,22	167/1067
	Мясо тушеное с морковью и луком (говядина, морковь, лук репч., масло подсол., томат.паста, мука пшен., соль йодир.) 50/70	120	14,26	16,68	5,46	228,95	675
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йод.)	200	7,22	5,42	42,4	247,26	307
	Напиток из шиповника без сахара (шиповник, лимон)	200	0,21	0,03	3,23	19,39	667
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	28	54,76	1,84	0,33	11,08	-
Итого за обед:		963	84,35	32,84	88,21	765,27	
Итого за день 9. Возрастная категория: 7-11 лет			26,48	19,99	82,94	627,31	
Итого за день 9. Возрастная категория: 12 лет и старше			110,96	53,71	167,24	1354,58	
День 10							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Закуска порционированная (помидоры свежие)	80	0,16	3,04	0,88	17,12	982
	Стрипсы из индейки (филе индейки, свинина, сухари, яйцо куриное, соль йод, масло слив)	90	17,87	12	9,18	211,2	1073

Завтрак	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	7,43	5,69	45,58	263,23	632
	Кисель детский «Витошка» (кисель с витаминами «Витошка, вода.)	200	0	0	21,39	85,56	902
	Хлеб ржаной	27	1,78	0,32	10,69	52,81	-
Итого за завтрак:		577	27,24	21,05	87,72	629,92	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак	Закуска порционированная (помидоры свежие)	80	0,16	3,04	0,88	17,12	982
	Стрипсы из индейки (филе индейки, свинина, сухари, яйцо куриное, соль йод, масло слив.)	100	17,87	12	9,18	211,2	1073
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	7,43	5,69	45,58	263,23	632
	Кисель детский «Витошка» (кисель с витаминами «Витошка, вода.)	200	0	0	21,39	85,56	902
	Хлеб ржаной	26	1,71	0,31	10,29	50,85	-
Итого за завтрак:		586	27,17	21,04	87,32	627,96	

Возрастная категория: 7-11 лет

Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	80	0,64	0,08	2	11,28	982
	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
	Котлета мясная. (говядина, свинина, хлеб пшен., соль йод., сухарь панир., яйцо, масло раст.)	90	12,65	20,07	11,81	248,47	1055
	Перловка с овощами (крупа перловая, морковь, лук репч., масло растит., томат паста, масло слив., соль йодир.)	150	4,34	14,12	29,15	250,96	309
	Компот из изюма с витамином С без сахара (изюм, витамин С)	200	0,1	0,41	20,01	84,08	435
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,62	0,35	17,85	85,05	-
Итого за обед:		780	24,41	40,93	91,88	793,43	

Возрастная категория: 12 лет и старше

	Закуска порционная (огурцы свежие)	100	0,8	0,1	2,5	14,1	982
	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

Обед

Котлета мясная . (говядина, свинина, хлеб пшен., соль йод., сухарь панир.,яйцо, масло раст, соус красный осн.)	100	12,25	19,82	12,49	277,29	1055
Перловка с овощами (крупa перловая, морковь, лук репч., масло растит., томат.паста, масло слив., соль йодир.)	180	5,2	16,94	34,97	313,15	307
Компот из изюма с витамином С без сахара (изюм, , витамин С)	180	0,1	0,43	11,98	46,97	435
Хлеб ржаной	22	1,45	0,26	8,71	43,03	-
Итого за обед:	862	24,85	44,89	84,41	835,9	
		27,53	18,879	66,952	525,382	
		24,926	28,521	84,882	703,665	
		26,367	18,034	66,9236	574,871	
		35,156	33,284	85,201	846,495	

