

«Согласовано»

Директор

"03" апреля 2023 г.

«Утверждаю»

Генеральный директор

МКН «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	Яйцо вареное (1 шт.)	40	5,08	4,6	0,28	62,84	776
	Каша молочная кукурузная с маслом <small>(кукурузная, молоко, сахар-песок, соль, вода, масло слив.)</small>	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
	Чай с молоком (чай, молоко, вода)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Банан	260	2,33	0,78	32,76	147,41	-
Итого за завтрак:		701	19,34	15,01	87,79	563,56	-
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 <small>(кукурузная, молоко, сахар-песок, соль, вода, масло слив.)</small>	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
	Чай с молоком (чай, молоко, вода)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Банан	250	2,25	0,75	31,5	141,75	-
Итого за завтрак:		736	20,8	16,28	96,7	616,42	-
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Закуска порционированная (помидоры свежие)	70	0,77	0,14	2,66	14,98	982
	Суп лапша-домашняя с фаршем <small>(говядина, лапша Ролтон, лук репчатый, морковь, масло растит., соль, перец.)</small>	20/200	3,72	5,67	10,5	107,88	694/998

Обед	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 йод.)	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							
	Закуска порционированная (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 йод.)	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	-
Итого за день 1. Возрастная категория: 7-11 лет			49	43,65	185,93	1332,47	
Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше			51,92	46,71	200,39	1429,54	
День 2							
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
	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	160	4,77	4,72	20,84	145,03	676
	Чай черный (чай, вода)	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
	Хлеб ржаной	33	2,17	0,39	13,06	64,54	-
	Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	80,2	
Итого за завтрак:		588	20,25	23,86	64,09	553,41	
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
	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	200	5,97	5,91	26,06	181,41	676
	Чай черный (чай, вода)	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
	Хлеб ржаной	26	1,7	0,31	10,3	50,85	-
	Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	80,2	
Итого за завтрак		626	21,64	28,05	67,14	607,8	
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 (филе курицы, хлеб, сухари, соль йод, масло раст.)	90	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	223	2	0,67	28,1	126,43	
Итого за обед:		923	30,33	19,89	109,45	738,14	
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 (филе курицы, хлеб, сухари, соль йод, масло раст.)	100	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	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	-
	Банан	229	2,05	0,69	28,85	129,84	
Итого за обед:		1044	34,13	24,08	119,2	830,04	
Итого за день 2. Возрастная категория: 7-11 лет			50,58	43,75	173,54	1291,55	
Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше			55,77	52,13	186,34	1437,84	

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 (творог, сахар-песок, изюм, яйцо, масло слив., сметана, крупа манная, соль йодир..)	90	13,19	9,25	20,96	219,92	183
	Кофейный напиток злаковый без сахара (кофейный напиток, молоко, сахар)	200	1,51	1,13	12,61	41,75	1066
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
	Груша свежая	198	1,58	1,18	40,78	150,18	-
Итого за завтрак:		628	22,43	16,59	104,1	600,73	

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 (творог, сахар-песок, изюм, яйцо, масло слив., сметана, крупа манная, соль йодир..)	110	16,13	11,3	25,62	268,79	183
	Кофейный напиток злаковый без сахара (кофейный напиток, молоко, сахар)	200	1,51	1,13	12,61	41,75	1066
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
	Груша свежая	170	1,36	1,02	35,02	154,7	-
Итого за завтрак:		640	25,91	19,33	106,25	677,79	

Возрастная категория: 7-11 лет

Обед	Закуска порционированная (помидоры 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 маслом (говядина, лук, хлеб, соль, масло подсолн., вода) 85/5.	115	11,49	12,61	13,7	214,21	193
	Гарнир Забава (крупа гречневая, крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	160	4,93	4,5	37,93	211,98	310
	Компот из кураги с витамином С без сахара С (курага, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	200	0,99	0,06	18,36	57,3	669
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Хлеб ржаной	28	1,84	0,35	11,47	56,71	-
Итого за обед:		823	26,16	26,04	109,26	755,65	

Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционная (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 (говядина, лук, хлеб, соль, масло подсолн., вода)	115	11,49	12,61	13,7	214,21	193
	Гарнир Забава (крупа гречневая, крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	190	5,86	5,34	45,04	251,73	310
	Компот из кураги с витамином без сахара С (курага, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	200	0,99	0,06	18,36	57,3	669
	Хлеб пшеничный йодированный	24	1,8	0,24	12,24	58,32	-
	Хлеб ржаной	24	1,58	0,28	9,5	46,94	
Итого за обед:		943	28,16	28,84	118,14	824,25	
Итого за день 3. Возрастная категория: 7-11 лет			48,59	42,63	213,36	1356,38	
Итого за день 3. Возрастная категория: 12 лет и старше			54,07	48,17	224,39	1502,04	
День 4							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Хлебцы рыбные (горбуша, хлеб пшен, молоко, соль йодир., яйцо, масло раст.)	90	16,75	8,57	6,5	180,28	743
	Картофель отварной (картофель, масло слив., соль йод.)	150	2,87	3,89	22,31	155,65	371
	Чай с лимоном без сахара (чай ,лимон)	200/4	0,22	0,05	0,14	1,94	663a
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	-
	Мандарин	146	1,16	0,29	10,95	61,1	
Итого за завтрак:		615	22,65	13,1	49,8	447,87	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Хлебцы рыбные (горбуша, хлеб пшен, молоко, соль йодир., яйцо, масло раст.)	100	18,3	13,15	7,18	240,23	743
	Картофель отварной (картофель, масло слив., соль йод.)	180	3,43	4,65	26,77	172,7	371
	Чай с лимоном без сахара (чай ,лимон)	200/4	0,22	0,05	0,14	1,94	663a
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
	Мандарин	115	0,92	0,22	8,62	50,25	

Итого за завтрак:		629	24,85	18,43	54,59	523,8	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Рассольник Ленинградский с фаршем (говядина, крупа перловая, картофель, морковь, лук репч., томат паста, масло подсолн., огурцы)	15/200	4,09	5,79	13,31	121,69	167/998
	Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., мука ,соль йод.) 45/45	90	10,53	11,22	3,23	156,09	550
	Рис отварной (рис, вода, соль йод.)	150	3,6	4,78	36,44	203,23	552
	Компот из изюма с витамином С без сахара (изюм, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	200	0,43	0,08	11,9	50,42	435
	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	142	0,59	0,59	14,41	65,27	
Итого за обед:		857	23,47	23,12	106,47	728,28	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Рассольник Ленинградский с фаршем (говядина, крупа перловая, картофель, морковь, лук репч., томат паста, масло подсолн., огурцы солен., соль йод.)	20/250	5,13	7,27	16,72	152,82	167/998
	Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., мука ,соль йод.) 50/50	100	11,7	12,47	3,59	173,43	550
	Рис отварной (рис, вода, соль йод.)	180	4,33	5,74	43,73	253,88	552
	Компот из изюма с витамином С без сахара (изюм, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	200	0,43	0,08	11,9	50,42	435
	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:		960	26,42	26,82	117,82	828,73	
Итого за день 4. Возрастная категория: 7-11 лет			46,12	36,22	156,27	1176,15	
Итого за день 4. Возрастная категория: 12 лет и старше			51,27	45,25	172,41	1352,53	
День 5							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Стрипсы из индейки (филе индейки, свинина, сухари, яйцо куриное, соль йод, масло слив)	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 ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
	Груша свежая	191	1,76	0,57	19,67	86,9	-
Итого за завтрак:		666	25,26	21,37	70	559,14	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Стрипсы из индейки (филе индейки, свинина, сухари, яйцо куриное, соль йод., масло слив.)	100	17,95	17,44	9,32	266,04	1073
	Перловка отварная (крупа перловая, масло растит., масло слив., соль йодир.)	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 ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
	Груша свежая	194	0,77	0,58	19,98	88,27	-
Итого за завтрак:		704	26,02	23,01	76,69	618,06	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционированная (помидоры свежие)	70	0,56	0,07	1,75	9,87	982
	Суп картофельный с бобовыми, с фаршем и гренками (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., говядина)	15/200/10	6,25	5,42	19,7	152,97	157/998
	Кюфта по-московски с маслом (говядина, яйцо, лук репч., кр. рисовая, мука пшен., масло растит., соль йодир.) 90/5	90	19,47	19,61	8,75	289,47	209
	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 ржаной	24	1,58	0,3	9,5	46,94	
Итого за обед:		789	35,86	31,09	94,85	805,56	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционированная (помидоры свежие)	110	0,88	0,11	2,75	15,51	982
	Суп картофельный с бобовыми, с фаршем и гренками (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., говядина)	15/250/10	9,22	6,75	23,33	198,6	157/998
	Кюфта по-московски с маслом (говядина, яйцо, лук репч., кр. рисовая, мука пшен., масло растит., соль йодир.) 90/5	100	19,47	19,61	8,75	289,47	209

	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	200	8,26	6,32	50,64	292,48	632
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С без сахара (сухофрукты, витамин С.)	200	0,57	0	9,57	43,08	611a
	Хлеб ржаной	17	1,12	0,2	6,73	33,25	
Итого за обед:		885	39,52	32,99	101,77	872,39	
Итого за день 5. Возрастная категория: 7-11 лет			61,12	52,46	164,85	1364,7	
Итого за день 5. Возрастная категория: 12 лет и старше			65,54	56	178,46	1490,45	
Неделя 1							
День 6							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Яйцо вареное	1 шт.	5,08	4,6	0,28	62,84	337
	Каша молочная овсяная Геркулес с маслом (крупа геркулесовая, молоко, сахар-песок., соль йод., масло слив.)	150/5	5,88	6,58	25,18	183,46	898a
	Бутерброд с сыром и маслом (сыр Российский, масло сл, хлеб пшеч.йод) 17/9/34	60	6,56	11,88	17,45	206,4	893
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	80,2	
Итого за завтрак:		555	19,48	24,67	64,05	559,59	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Суп-лапша домашняя с фаршем (лапша домашняя роллтон,	25/200	3,81	5,8	10,73	110,33	694/998
	Котлета Незнайка (говядина, свинина ,молоко, хлеб батон столовый., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс. соль йдир.)	90	12,5	18,15	13,7	268,15	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 без сахара (шиповник, лимон)	200	0,21	0,03	3,23	19,39	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	100	0,8	0,2	7,5	35	-
Итого за завтрак:		805	26,34	29,36	91,26	739,95	
Возрастная категория: 7-11 лет							

Обед	Суп лапша-домашняя с фаршем (говядина, лапша Ролтон., лук репч., морковь, масло растит., соль йодир.)	25/200	3,81	5,8	10,73	110,33	694/998
	Котлета Незнайка (говядина, свинина ,молоко, хлеб пш.Йодир., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс. соль йдир.)	90	12,5	18,15	13,7	268,15	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 без сахара (шиповник, лимон)	200	0,21	0,03	3,23	19,39	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	112	0,89	0,22	8,4	39,2	-
Итого за обед:		817	26,43	29,38	92,16	744,15	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Суп-лапша домашняя с фаршем (фарш., лапша домашняя ролтон, лук репч., морковь, масло раст. соль йодир.)	30/250	4,74	7,21	13,36	137,3	694/998
	Котлета Незнайка (говядина, свинина, молоко, батон столовый пш.Йодир., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс. соль йдир.)	100	12,5	18,15	13,7	268,15	225a/370
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	7,43	5,68	45,57	263,23	632
	Напиток из шиповника без сахара (шиповник, лимон)	200	0,21	0,03	3,23	19,39	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	111	0,88	0,22	8,32	38,85	-
Итого за обед:		911	28,58	31,73	102,3	814,64	
Итого за день 6. Возрастная категория: 7-11 лет			45,91	54,05	156,21	1303,74	
Итого за день 6. Возрастная категория: 12 лет и старше			54,92	61,09	193,56	1554,59	
День 7							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Биточки из курицы (филе грудки курицы, батон, сухарь панир, яйцо, соль йод, масло сл., масло раст.)	90	17,27	6,65	15,26	189,97	1069
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	150	4,28	3,83	29,57	169,79	585
	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	223	2,01	0,67	28,1	126,44	-
Итого за завтрак:		981	25,2	11,35	96,28	587,94	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Котлета из курицы (филе грудки курицы, батон, сухарь панир, яйцо, соль йод, масло сл., масло раст.)	100	18,96	8,07	17,39	218,05	1069
	Перловка отварная (крупя перловая, масло слив., соль йодир.)	180	5,13	4,59	35,48	203,74	585
	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	222	2,01	0,67	28,1	125,87	-
Итого за завтрак:		720	27,74	13,53	104,32	649,4	
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, батон столовый, молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., масло сл.) 90/5	95	14,2	14,23	9,4	222,47	1061
	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 пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
	Яблоко свежее	179	0,71	0,71	17,54	79,47	
Итого за обед:		934	27,81	26,79	107,41	792,11	
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, батон столовый, молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., масло сл.) 90/10	100	14,95	14,98	9,89	234,18	251a
	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 пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
	Яблоко свежее	176	0,7	0,7	17,25	78,14	-
Итого за обед:		996	29,63	29,1	110,56	832,78	
Итого за день 7. Возрастная категория: 7-11 лет			50,1	54,91	142,53	1223,46	
Итого за день 7. Возрастная категория: 12 лет и старше			78,99	61,34	151,98	1348,58	
День 8							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Запеканка творожная с рисом (творог 5%, сахар-песок, крупа рисовая, яйцо, масло раст., сухари паниров., сметана)	200	23,01	11,4	45,24	383,64	187
	Кофейный напиток злаковый без сахара (кофейный напиток, молоко)	200	1,51	1,13	3,53	30,33	1066
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
	Мандарин	185	1,48	0,37	13,87	64,75	-
Итого за завтрак:		615	27,98	13,26	74,52	537,4	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Запеканка творожная с рисом (творог 5%, сахар-песок, крупа рисовая, яйцо, масло раст., сухари паниров., сметана)	230	26,46	13,11	52,02	441,18	187
	Кофейный напиток злаковый без сахара (кофейный напиток, молоко)	200	1,51	1,13	3,53	30,33	1066
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
	Мандарин	154	1,23	0,3	11,55	53,9	-
Итого за завтрак:		614	31,18	14,9	78,98	584,09	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	75	0,83	0,15	2,85	16,05	982
	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 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	22	1,45	0,26	8,71	43,03	-
Итого за обед:		802	37,74	31,27	101,35	840,35	-
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 репч., масло раст., соль йод.)	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 смеси сухофруктов с витамином С без сахара (сухофрукты, витамин С.)	200	0,57	0	9,57	43,08	611a
	Хлеб пшеничный йодированный	34	2,55	0,34	17,34	82,62	-
	Хлеб ржаной	34	2,24	0,4	13,46	66,5	-
Итого за обед:		928	43,24	35,62	117,71	967,07	-
Итого за день 8. Возрастная категория: 7-11 лет			37,74	31,27	175,87	1377,75	
Итого за день 8. Возрастная категория: 12 лет и старше			43,24	50,52	196,69	1551,16	
День 9							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Колобки «Приморье» с маслом (горбуша, крупа рисовая, лук репч., масло раст., соль йодир, масло сл) 90/10	100	15,74	15,34	5,99	224,68	256
	Картофель отварной (картофель, масло слив., соль йод.)	160	3,3	4,77	21,44	151,31	371
	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	-
	Яблоко	148	0,59	0,59	14,5	65,71	
Итого за завтрак:		628	21,14	20,98	49,88	482,15	

Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Колобки «Приморье» с маслом (горбуша, крупа рисовая, лук репч., масло раст., соль йодир, масло сл) 90/10	100	15,74	15,34	5,99	224,68	256
	Картофель отварной (картофель, масло слив., соль йод.)	180	3,71	5,36	24,12	190,22	371
	Чай черный (чай, вода)	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,88	-
	Яблоко	179	0,71	0,71	17,54	79,47	
Итого за завтрак:		689	22,33	21,81	59,56	555,58	
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 (мясо говядина, свинина, батон столовый., соль йод., сухарь панир.,яйцо, масло раст.)	90	12,65	20,07	11,81	278,47	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	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Мандарин	141	49,35	1,12	0,28	10,57	
Итого за обед:		876	73,94	31,53	85,7	724,21	
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
	Шницель мясной (говядина, свинина, батон столовый., соль йод., сухарь панир.,яйцо, масло раст.)	100	13,36	21,62	13,62	302,5	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	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Мандарин	122	0,97	0,24	9,15	42,7	
Итого за обед:		957	28,32	34,51	105,18	844,61	
Итого за день 9. Возрастная категория: 7-11 лет			22,59	21,24	58,59	525,18	
Итого за день 9. Возрастная категория: 12 лет и старше			50,65	56,32	164,74	1400,19	
День 10							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Котлета из конины и свинины (конина, свинина, яйцо, сухарь паниров., соль йод., лук, морковь, чеснок, масло слив.)	90	12,47	20,08	5,37	208,1	765
	Рис отварной (крупа рисовая, крупа гречневая, масло слив, соль йодир.)	150	3,6	4,78	36,44	203,23	552
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С без сахара (сухофрукты, витамин С.)	200	0,57	0	9,57	43,08	611a
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Яблоко	127	0,5	0,5	12,44	56,38	
Итого за завтрак:		587	18,46	25,6	71,74	549,91	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Котлета из конины и свинины (конина, свинина, яйцо, сухарь паниров., соль йод., лук, морковь, чеснок, масло слив.)	100	13,23	22,13	5,6	221,5	765
	Рис отварной (крупа рисовая, крупа гречневая, масло слив, соль йодир.)	180	4,33	5,74	43,73	243,88	552
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С без сахара (сухофрукты, витамин С.)	180	0,51	0	8,61	38,77	611a
	Хлеб ржаной	13	25,42	0,85	0,15	5,14	-
	Яблоко	100	0,54	0,54	13,23	59,94	
Итого за завтрак:		573	44,03	29,26	71,32	569,23	
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

	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	6,2	4,74	37,98	219,36	632
	Чай с ЛИМОНОМ без сахара (чай ,лимон)	200/4	0,22	0,05	0,14	1,94	663a
	Хлеб ржаной	28	1,84	0,33	11,08	54,76	-
Итого за обед:		782	31,64	29,31	70,79	673,55	

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	213,1	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	238,95	675
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	7,43	5,68	45,57	268,23	632
	Чай с ЛИМОНОМ без сахара (чай ,лимон)	200/4	0,22	0,05	0,14	1,94	663a
	Хлеб ржаной	22	1,45	0,26	8,71	43,03	-
Итого за обед:		968	34,96	32,08	80,66	779,35	

Итого за день 10. Возрастная категория: 7-11 лет			80,99	30,43	71,07	684,12	
Итого за день 10. Возрастная категория: 12 лет и старше			63,28	66,59	185,84	1623,96	
Среднее значение за период по завтракам 7-11 лет			19,421	17,253	65,773	490,43	
Среднее значение за период по обедам 7-11 лет			30,675	24,605	88,294	677,359	
Среднее значение за период по завтракам 12 лет и старше			24,367	20,661	75,953	574,24	
Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше			30,87555556	26,899	97,377	827,89333333	

