



«Утверждаю»

Генеральный директор

МКП «Городской комбинат

Школьного питания»

Ивахова 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	Каша молочная «Дружба» с маслом (крупа рис, крупа пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	190/10	4,41	9,43	23,31	195,73	47
	Бутерброд с сыром (сыр Российский, хлеб ржаной) 33/38	71	8,11	5,76	27,15	192,99	868
	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:		571	14,48	16,8	71,6	495,61	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Каша молочная «Дружба» с маслом (крупа рис, крупа пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	230/10	5,3	11,31	27,98	234,87	47
	Бутерброд с сыром (сыр Российский, хлеб ржан) 35/47	82	9,36	6,65	31,35	222,88	868
	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:		622	16,62	19,57	80,47	564,64	-
Возрастная категория: 7-11 лет							

Обед	Суп-лапша домашняя с фрикадельками (фрикадельки мясные, лапша домашняя роллтон, лук репч., морковь, масло раст, соль йодир.)	20/200	5,19	8,54	10,24	138,62	694/1067
	Котлета Домашняя (говядина, свинина, батон., соль йод., сухарь панир., яйцо, масло раст.)	90	12,55	18,42	11,62	262,46	246
	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 пшеничный йодированный	22	1,65	0,22	11,22	53,46	-
	Хлеб ржаной	24	1,58	0,29	9,5	46,94	-
	Батончик злаковый	1/30	3,9	5,1	8,4	95,1	-
Итого за обед:	766	29,13	37,54	75,81	757,79	-	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Суп-лапша домашняя с фрикадельками (фрикадельки мясные, лапша домашняя роллтон, лук репч., морковь, масло раст, соль йодир.)	30/250	6,6	10,87	13,04	176,43	694/1067
	Котлета Домашняя с маслом (говядина, свинина, батон., соль йод., сухарь панир., яйцо, масло раст, масло слив.) 90/10	100	13,25	22,25	12,31	302,51	246
	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	200	4,52	5,48	27,56	177,64	676
	Чай черный (чай, вода)	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
	Хлеб пшеничный йодированный	28	2,1	0,28	19,05	68,04	-
	Батончик злаковый	1/30	3,9	5,1	8,4	95,1	-
Итого за обед:	838	30,56	44,02	80,39	821,05	-	
Итого за день 1. Возрастная категория: 7-11 лет			43,61	54,34	147,41	1253,4	
Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше			47,18	63,59	160,86	1385,69	
День 2							
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Сыр порциями	20	4,64	5,9	0,008	71,66	-

Завтрак	Стрипсы из индейки с маслом (филе индейки, свинина, сухари панир., яйцо куриное, соль йод., масло слив.) 90/10	100	17,95	17,44	9,32	266,04	1073
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	150	4,27	3,82	28,75	170,85	585
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Хлеб ржаной	27	1,78	0,32	10,69	52,81	-
Итого за завтрак:		497	30	28,89	50,908	588,05	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Сыр порциями	25	5,8	7,37	0,01	89,57	-
	Стрипсы из индейки с маслом (филе индейки, свинина, сухари панир., яйцо куриное, соль йод., масло слив.) 90/10	100	17,95	17,44	9,32	266,04	1073
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	180	5,13	4,59	35,48	203,74	585
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Хлеб ржаной	26	1,72	0,31	10,3	56,86	
Итого за завтрак		531	31,96	31,12	57,25	642,9	
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.)	20/200/20	4,14	6,29	7,66	103,88	197/998
	Биточки рыбные по-домашнему с маслом (филе минтая, крупа рисовая, лук, сухарь панировочный, яйцо, соль.)90/10	100	15,83	8,38	9,01	184,73	272
	Картофель отварной (картофель, масло слив., соль йод.)	180	3,71	5,36	24,12	190,22	371
	Сок фруктовый в п/у.	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	-
	Хлеб ржаной	34	2,24	0,4	13,46	66,5	
Итого за обед:		754	27,32	20,83	77,05	645,73	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							

Обед	Ши из свежей капусты с картофелем с фаршем и гренками (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод., гренки)	30/250/10	5,79	7,49	13,96	176,39	197/998
	Биточки рыбные по-домашнему с маслом (филе минтая, крупа рисовая, лук, сухарь панировочный, яйцо, соль.)90/10	100	15,83	8,38	9,01	184,73	272
	Картофель отварной (картофель, масло слив., соль йод.)	180	3,71	5,36	24,12	190,22	371
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	
	Сок фруктовый в п/у.	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	-
Итого за обед:		995	1,45	0,26	8,71	727,33	-
Итого за день 2. Возрастная категория: 7-11 лет			57,32	49,72	127,958	1233,78	
Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше			33,41	31,38	65,96	1370,23	
День 3							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Каша молочная кукурузная (крупа кукурузная, молоко, вода, сахар-песок, соль йод)	170	5,76	5,61	38,1	226,06	623
	Ватрушка «Королевская» (творог, яйцо, мука пшенич., сахар, ванилин, масло сливочн.)	80	11,18	10,34	31,8	219,96	397
	Кофейный напиток злаковый без сахара (кофейный напиток, молоко)	200	1,51	1,13	3,53	30,33	1066
	Хлеб ржаной	31	2,04	0,37	12,27	60,63	
	Батончик злаковый	1/30	3,9	5,1	8,4	95,1	-
Итого за завтрак:		511	24,39	22,55	94,1	632,08	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Каша молочная кукурузная с маслом (крупа кукурузная, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	200/5	9,32	7,84	23,97	205,21	868

Завтрак	Ватрушка «Королевская» (творог, яйцо, мука пшенич., сахар, ванилин, масло сливочн.)	80					
	Кофейный напиток злаковый без сахара (кофейный напиток, молоко)	190	20,69	12,35	32,62	324,52	183
	Хлеб ржаной	26	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Батончик злаковый	1/30	3,9	5,1	8,4	95,1	
Итого за завтрак:		531	35,27	26,7	67,13	651,52	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Суп картофельный с бобовыми, с фаршем и гренками (фарш говяжий, картофель, горох, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит.)	15/200/10	7,3	6,14	18,87	159,97	157/998
	Плов из говядины с овощами (мясо говядина, рис, морковь, лук реп., масло раст., томат, соль йод.) 50/200	250	22,81	32,33	48,32	487,73	523
	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	26	1,72	0,31	10,3	56,86	
	Яблоко свежее	149	0,59	0,59	14,6	66,15	-
Итого за обед:		850	32,52	39,8	104,07	822,9	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Суп картофельный с бобовыми, с фаршем и сухариками (фарш говяжий, картофель, горох, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит.)	15/250/15	9,08	10,68	18,26	199,08	157/998
	Плов из говядины с овощами (мясо говядина, рис, морковь, лук реп., масло раст., томат, соль йод.) 60/220	280	24,45	34,44	54,11	559,45	523
	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	26	1,72	0,31	10,3	56,86	
	Яблоко свежее	165	0,66	0,66	16,17	73,26	-
Итого за обед:		951	36,01	46,52	110,82	940,84	
Итого за день 3. Возрастная категория: 7-11 лет			56,91	62,35	198,17	1454,98	

Итого за день 3. Возрастная категория: 12 лет и старше			71,28	73,22	177,95	1592,36	
День 4							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Тефтели II вариант (говядина, крупа рисовая, лук, сметана, мука, масло подсолн.)	90	6,68	9,36	8,57	159,22	18/370
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	150	3,09	4,47	20,1	152,99	371
	Чай с лимоном без сахара (чай ,лимон)	200/4	0,22	0,05	0,14	1,94	663a
	Хлеб ржаной	32	2,11	0,38	12,67	62,59	-
	Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	80,2	-
Итого за завтрак:		576	12,7	14,46	60,48	456,94	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Тефтели II вариант (говядина, крупа рисовая, лук, сметана, мука, масло подсолн.)	100	6,68	9,36	8,57	164,22	18/370
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	180	3,7	5,36	24,12	179,58	371
	Чай черный (чай, вода)	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
	Хлеб ржаной	24	1,58	0,29	9,5	46,94	-
	Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	80,2	-
Итого за завтрак:		604	12,75	15,25	61,22	472,27	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Борщ из свежей капусты с картофелем и гренками (картофель, капуста, свекла, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод., гренки)	200/15	4,61	5,75	14,43	128	165/998
	Котлета «Полтавская» (Говядина, свинина, чеснок сух., сухари панировочн, масло подс., соль йод.)	90	15,75	20,48	7,75	278,37	214/370
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир)	150	5,42	4,07	31,8	195,45	307
	Чай черный (чай, вода)	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009

	Хлеб ржаной	26	1,72	0,31	10,3	50,86	-
	Груша свежая	134	1,07	0,8	27,6	121,94	-
Итого за обед:		815	28,76	31,45	91,91	775,95	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Борщ из свежей капусты с картофелем, с фаршем и гренками (говядина, картофель, капуста, свекла, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	5/250/15	5,8	7,23	18,13	160,75	165/998
	Котлета «Полтавская» (Говядина, свинина, чеснок сух., сухари панировочн, масло подс., соль йод..)	100	15,75	20,48	7,75	278,37	214/370
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир)	180	6,5	4,88	38,16	222,53	307
	Чай черный (чай, вода)	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	-
	Груша свежая	133	1,064	0,79	27,39	121,03	-
Итого за обед:		908	30,954	33,72	101,36	832,91	
Итого за день 4. Возрастная категория: 7-11 лет			41,46	45,91	152,39	1232,89	
Итого за день 4. Возрастная категория: 12 лет и старше			43,704	48,97	162,58	1305,18	
День 5							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Котлета Мечта с маслом (минтай, свинина, хлеб пш, молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., масло сл..) 90/9	99	14,79	14,82	9,79	231,83	1061
	Рис розовый (рис, вода, масло сл., томат, соль йодир.)	150	3,56	3,99	31,67	142,81	297
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С без сахара (сухофрукты, витамин С.)	200	0,57	0	9,57	43,08	611a
	Хлеб ржаной	26	1,72	0,31	10,3	50,86	-
	Гематоген	1/40	2,6	1,6	32,8	156	-
Итого за завтрак:		515	23,24	20,72	94,13	624,58	
Возрастная категория: 12 лет и старше							

Завтрак	Котлета Мечта с маслом (минтай, свинина, хлеб пш, молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., масло сл..) 90/10	100	14,5	11,53	8,6	194,18	1061
	Рис розовый (рис, вода, масло сл., томат, соль йодир.)	200	4,86	6,36	48,4	220,8	297
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С без сахара (сухофрукты, витамин С.)	200	0,57	0	9,57	43,08	611a
	Хлеб ржаной	43	2,83	0,51	17,02	84,108	-
	Гематоген	1/40	2,6	1,6	32,8	156	-
Итого за завтрак:		583	25,36	20	116,39	698,168	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	70	0,77	0,14	2,66	14,98	982
	Солянка Детская с гренками (мясо говядина, ветчина, картофель, лук репч., морковь, огурцы соленые, томат, масло подсолн., соль йодир., томат. паста)	15/200/15	6,77	5,28	10,86	178,03	996
	Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., мука ,соль йод.) 50/70	120	14,04	14,97	4,31	248,12	550
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	180	5,13	4,59	35,48	203,74	585
	Чай с лимоном без сахара (чай ,лимон)	200/4	0,22	0,05	0,14	1,94	663a
	Хлеб ржаной	26	1,72	0,31	10,3	50,86	-
Итого за обед:		830	28,65	25,34	63,75	697,67	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	21,4	982
	Солянка Детская (мясо говядина, ветчина, картофель, лук репч., морковь, огурцы соленые, томат, масло подсолн., соль йодир., томат. паста)	15/250/10	8,09	6,31	12,98	242,86	996
	Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., мука ,соль йод.) 55/65	120	14,04	14,97	4,31	218,12	550

	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	180	5,13	4,59	35,48	203,74	585
	Чай с лимоном без сахара (чай ,лимон)	200/4	0,22	0,05	0,14	1,94	663а
	Хлеб ржаной	18	1,18	0,21	7,12	35,2	-
Итого за обед:		897	29,76	26,33	63,83	723,26	
Итого за день 5. Возрастная категория: 7-11 лет			51,89	46,06	157,88	1322,25	
Итого за день 5. Возрастная категория: 12 лет и старше			55,12	46,33	180,22	1421,428	
Неделя 4							
День 6							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Яйцо вареное 1 шт	40	5,08	4,6	0,28	62,84	776
	Сыр порциями	18	4,17	5,31	0,007	64,49	-
	Каша молочная пшеничная с маслом (крупа пшено, молоко, сахар-песок., соль йод., масло слив.)	190/5	7,62	7,35	37,67	247,29	515
	Кофейный напиток злаковый без сахара (кофейный напиток, молоко)	200	1,51	1,13	3,53	30,33	1066
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	13,86	68,46	-
	Батончик злаковый	1/30	3,9	5,1	8,4	95,1	-
Итого за завтрак:		518	24,59	23,91	63,747	568,51	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Яйцо вареное 1 шт	40	5,08	4,6	0,28	62,84	776
	Сыр порциями	22	5,1	6,49	0,008	78,82	-
	Каша молочная пшеничная с маслом (крупа пшено, молоко, сахар-песок., соль йод., масло слив.)	230/5	9,19	8,85	45,39	298,01	515
	Кофейный напиток злаковый без сахара (кофейный напиток, молоко)	200	1,51	1,13	3,53	30,33	1066
	Хлеб ржаной	23	1,58	0,29	9,5	46,94	-
	Батончик злаковый	1/30	3,9	5,1	8,4	95,1	-
Итого за завтрак:		550	6,99	6,52	21,43	612,04	
Возрастная категория: 7-11 лет							

Обед	Щи по - уральски из свежей капусты с фрикадельками (фарш гов., крупа перловая, лук репч., морковь, капуста св., масло подсолн., соль йодир., томат. паста)	20/200	3,79	5,77	7,02	95,22	8/1067
	Сеченники «Посольские» с маслом (филе минтай, яйцо, крупа манная, сухари панировочные, молоко, яйцо, масло слив.соль йод..) 90/5	95	14,05	10	9,03	182,32	1062/370
	Рис отварной (Крупа рисовая, масло сл., соль йод.)	150	3,6	4,78	36,44	203,23	552
	Чай с молоком (чай,молоко, вода)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Хлеб ржаной	24	1,58	0,29	9,5	46,94	-
	Банан	210	1,89	0,63	26,46	119,07	-
Итого за обед:		899	26,27	22,88	90,59	673,47	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Щи по - уральски из свежей капусты с фрикадельками и гренками (фарш гов., крупа перловая, лук репч., морковь, капуста св., масло подсолн., соль йодир., томат. паста)	30/250	4,83	7,34	8,93	131,96	8/1067
	Сеченники «Посольские»с маслом (филе минтай, яйцо, крупа манная, сухари панировочные, молоко, яйцо, масло слив.соль йод.) 90/10	100	15,33	10,91	9,85	198,89	1062/370
	Рис отварной (Крупа рисовая, масло сл., соль йод.)	180	4,37	5,72	43,56	243,72	552
	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	223	2,02	0,67	28,22	127,01	-
Итого за обед:		1008	29,56	26,35	102,6	777,17	
Итого за день 6. Возрастная категория: 7-11 лет			50,86	46,79	154,337	1241,98	
Итого за день 6. Возрастная категория: 12 лет и старше			36,55	32,87	124,03	1389,21	
День 7							
Возрастная категория: 7-11 лет							

Завтрак	Закуска порционированная (огурцы свежие)	60	0,48	0,06	1,5	8,46	982
	Кюфта по-Московски с маслом. (говядина, свинина, крупа рисовая, лук реп., яйцо, мука, сухари, соль йод., масло раст..) 80/10	90	13	19,43	7,95	258,67	209
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	150	6,2	4,74	37,98	193,36	632
	Чай черный (чай, вода)	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
	Хлеб ржаной	31	0,37	0,37	12,27	60,63	
Итого за завтрак:		531	20,24	24,64	59,73	522,45	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Закуска порционированная (огурцы свежие)	50	0,4	0,05	1,25	7,05	982
	Кюфта по-Московски с маслом. (говядина, свинина, крупа рисовая, лук реп., яйцо, мука, сухари, соль йод., масло раст..) 90/10	100	13	19,43	7,95	258,67	209
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	190	7,85	6	48,1	277,85	632
	Чай черный (чай, вода)	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
	Хлеб ржаной	29	1,91	0,34	11,48	56,72	
Итого за завтрак:		569	23,35	25,86	68,81	601,62	
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
	Жаркое по домашнему (мясо говяд., картофель, лук репч., масло растит., томат, соль йодир., приправа) 50/190	240	19,62	20,21	23,02	352,42	27
	Чай с лимоном без сахара (чай ,лимон)	200/4	0,22	0,05	0,14	1,94	663а
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	
	Груша свежая	153	1,22	0,91	31,51	139,23	-
Итого за обед:		837	26,98	29,3	77,27	680,89	

Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Уха Рыбацкая (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	20/250	5,36	9,84	15,95	173,8	17
	Жаркое по домашнему (мясо говяд., картофель, лук репч., масло растит., томат, соль йодир., приправа) 60/220	280	22,89	23,58	26,85	411,15	27
	Чай с лимоном без сахара (чай ,лимон)	200/4	0,22	0,05	0,14	1,94	663а
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	
	Груша свежая	138	1,1	0,82	28,42	125,58	-
Итого за обед:		917	31,22	34,59	81,26	761,37	
Итого за день 7. Возрастная категория: 7-11 лет			47,66	45,3	182,24	1228,97	
Итого за день 7. Возрастная категория: 12 лет и старше			47,94	49,4	173,56	1339,37	
День 8							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Запеканка творожная с рисом (творог 5%, сахар-песок, крупа рисовая, яйцо, масло раст., сухари паниров., сметана, ванилин,)	200	23,75	11,13	54,27	402,23	187
	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	
	Груша	143	1,14	0,85	29,45	130,13	-
Итого за завтрак:		568	27,9	13,69	95,76	607,95	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Запеканка творожная с рисом (творог 5%, сахар-песок, крупа рисовая, яйцо, масло раст., сухари паниров., сметана, ванилин, соус)	220	25,48	12,24	56,69	453,45	187
	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	
	Груша	140	1,12	0,84	28,84	127,4	-
Итого за завтрак:		586	29,61	14,79	97,57	656,44	
Возрастная категория: 7-11 лет							

Обед	Борщ с капустой, картофелем и гренками (картофель, капуста, морковь, лук репч., свекла, томат паста, масло раст., соль йод.)	200/15	2,36	4,18	14,45	104,83	165
	Биточки рубленные из индейки. (филе индейки, свинина, лук репч., картофель, масло слив., , сухари, соль йод, масло раст., с)	90	18,61	8,73	10,23	193,97	973
	Рис розовый (рис, вода, масло сл., томат, соль йодир.)	150	3,56	3,99	31,67	142,81	297
	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	-
	Груша	175	1,4	1,05	36,05	159,25	-
Итого за обед:		850	27,82	18,19	109,89	683,06	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Борщ с капустой, картофелем, мясом и гренками (фарш гов., картофель, капуста, морковь, лук репч., свекла, томат паста, масло раст., соль йод.)	10/250/15	5,69	7,1	17,8	157,88	165/998
	Биточки рубленные из индейки с маслом (филе индейки, свинина, лук репч., картофель, масло слив., , сухари, соль йод, масло раст., масло сл.) 90/10	100	15,83	8,38	9,01	184,73	973
	Рис розовый (рис, вода, масло сл., томат, соль йодир.)	180	4,27	4,78	38	171,37	297
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С без сахара (сухофрукты, витамин С.)	200	0,57	0	9,57	43,08	611a
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
	Груша	137	1,09	0,82	28,22	124,67	-
Итого за обед:		922	29,43	14,79	114,48	740,41	-
Итого за день 8. Возрастная категория: 7-11 лет			27,82	18,19	205,65	1291,01	
Итого за день 8. Возрастная категория: 12 лет и старше			29,43	29,58	212,05	1396,85	
День 9							

Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Закуска порционированная (помидоры свежие)	40	0,44	0,08	1,52	8,56	982
	Биточки рыбные по-домашнему с маслом (филе минтая, крупа рисовая, лук, сухарь панировочный, яйцо, соль.)90/10	100	15,83	8,38	9,01	184,73	272
	Картофель отварной (картофель, масло слив., соль йод.)	190	3,91	5,66	25,46	168,45	371
	Чай с медом (чай, мед, вода)	200/20	0,15	0	14,61	69,04	977
	Хлеб ржаной	28	1,84	0,33	11,08	54,76	
Итого за завтрак:		578	22,17	14,45	61,68	485,54	
Возрастная категория: 12 лет и старше							

Завтрак	Закуска порционированная (помидоры свежие)	55	0,6	0,11	2,09	15,77	982
	Биточки рыбные по-домашнему с маслом (филе минтая, крупа рисовая, лук, сухарь панировочный, яйцо, соль.)90/10	100	15,83	8,38	9,01	204,73	272
	Картофель отварной (картофель, масло слив., соль йод.)	190	3,91	5,66	25,46	168,45	371
	Чай с медом (чай, мед, вода)	200/20	0,15	0	14,61	69,04	977
	Хлеб ржаной	31	2,04	0,37	12,27	60,63	
Итого за завтрак:		596	22,53	14,52	63,44	518,62	

Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Рассольник «Ленинградский» с фаршем и гренками(фарш говяжий, картофель, крупа перловая, морковь, лук реп., огурцы конс., масло подс., соль йод.)	20/200/10	4,97	6,09	17,72	135,59	167/998
	Котлета мясная с маслом (говядина, свинина, батон., соль йод., сухарь панир.,яйцо, масло раст.) 90/10	100	12,98	19,9	14,18	285,74	1055/370
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	180	7,43	5,69	45,58	263,23	632

	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	
	Яблоко свежее	178	0,71	0,71	17,44	79,03	-
Итого за обед:		918	29,43	34,16	108,94	848,96	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Рассольник «Ленинградский» с фаршем и гречками(фарш говяжий, картофель, крупа перловая, морковь, лук реп., огурцы консерв., масло подсолнечное, соль йодированная.)	30/250/10	6,27	7,68	22,34	173,57	167/998
	Котлета мясная с маслом (говядина, свинина, батон., соль йодированная, сухарь панировочный, яйцо, масло растительное.)	100/90/10	12,98	19,9	14,18	285,74	1055/370
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная.)	200	8,26	6,32	50,64	292,48	632
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	
	Яблоко свежее	208	0,83	0,83	20,38	92,35	-
Итого за обед:		1018	31,68	36,5	121,56	929,51	
Итого за день 9. Возрастная категория: 7-11 лет			23,57	15,5	97,73	1334,5	
Итого за день 9. Возрастная категория: 12 лет и старше			54,21	51,02	185	1448,13	
День 10							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Котлета Незнайка (говядина, свинина, молоко, хлеб пшеничный, лук репечный, яйцо, сухари панировочные, масло подсолнечное, соль йодированная.)	90	12,54	15,67	13,16	164,83	225/370
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная.)	150	6,2	4,74	37,98	159,88	632
	Чай с лимоном без сахара (чай, лимон)	200/4	0,22	0,05	0,14	1,94	663а
	Хлеб ржаной	28	1,84	0,33	11,08	54,76	
	Гематоген	1/40	2,6	1,6	32,8	156	-

Итого за завтрак:		512	23,4	22,39	95,16	537,41	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Котлета Незнайка (говядина, свинина, молоко, хлеб пш., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс. соль йодир.) 90/10	100	12,54	16,67	14,16	179,81	225/370
	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	180	4,07	4,93	24,8	193,36	676
	Чай с лимоном без сахара (чай ,лимон)	200/4	0,22	0,05	0,14	1,94	663a
	Хлеб ржаной	16	1,05	0,19	6,33	31,29	-
	Гематоген	1/40	2,6	1,6	32,8	156	-
Итого за завтрак:		540	20,48	23,44	78,23	562,4	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Суп картофельный с фаршем и гренками (фарш гов., картофель, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит.)	5/200/10	4,81	3,88	18,12	166,6	698/998
	Мясо тушеное с морковью и луком (говядина, морковь, лук репч., масло подсол., томат, мука пшен., соль йодир.) 50/50	100	11,88	13,9	4,55	190,79	675
	Перловка отварная (крупа перловая, 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	25	1,65	0,3	9,9	48,9	-
	Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	80,2	
Итого за обед:		820	24,26	22,91	87,08	691,56	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Суп картофельный с фаршем (фарш гов., картофель, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит.)	20/250	8,15	6,96	27,17	221,93	698/998
	Мясо тушеное с морковью и луком (говядина, морковь, лук репч., масло подсол., томат, мука пшен., соль йодир.) 50/50	100	11,88	13,9	4,55	194,79	675
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	180	5,13	4,59	35,48	213,74	585

Чай черный (чай, вода)	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
Хлеб ржаной	23	1,51	0,27	9,1	64,98	-
Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	80,2	
Итого за обед:	873	27,46	25,96	95,33	776,97	
Итого за день 10. Возрастная категория: 7-11 лет		24,26	22,91	87,08	1228,97	
Итого за день 10. Возрастная категория: 12 лет и старше		59,14	62,46	216,89	1706,48	
Среднее значение за период по завтракам 7-11 лет		19,521	18,881	65,1535	491,117	
Среднее значение за период по обедам 7-11 лет		25,472	26,526	81,252	675,417	
Среднее значение за период по завтракам 12 лет и старше		17,977	17,498	57,236	541,7598	
Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше		28,2337778	27,675	79,629	741,02	

