

«Согласовано»
 Директор
 [Подпись]
 "04" ДЕКАБРЯ 2022 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 1							
День 1							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Омлет натуральный с маслом (яйцо, молоко, масло сливочное, соль (сод.) 170/10	180	16,74	21,37	3,45	273,1	199
	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	156	0,62	0,62	15,28	69,26	-
Итого за завтрак:		566	20,7	23,76	32,75	427,73	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Омлет натуральный с маслом (яйцо, молоко, масло сливочное, соль (сод.) 190/10	200	18,6	23,75	3,84	303,45	199
	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	150	0,6	0,6	14,7	66,6	-
Итого за завтрак		580	22,54	26,12	32,56	455,42	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционированная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	12,84	982
	Щи из свежей капусты с картофелем с	200	2,87	5,84	6,5	120,02	197
	Колбаски «Приморье» (говядина, крупа рисовая, лук, масло подсолнечное, соль (сод.)	90	15,17	10,57	6,7	220,55	286
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло сливочное, соль (сод.)	150	3,09	4,47	20,1	132,99	371
	Напиток из ягоды (смородина, вода)	200	0,19	0,08	15,82	64,76	1083
	Хлеб ржаной	17	1,12	0,2	6,73	33,25	-
Итого за обед:		717	23,1	21,28	58,13	584,41	

1							
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционированная (помидоры свежие)	75	0,83	0,15	2,85	16,05	982
	Щи из свежей капусты с картофелем с фрикадельками (фрикадельки мясные, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.) 20/230	250	3,59	7,3	8,13	145,53	197/998
	Колобки «Приморье» (горбуша, крупа рисовая, лук, масло подсолнечное)	100	15,17	10,57	6,7	220,55	256
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	190	3,91	5,66	25,46	205,45	371
	Напиток из ягоды (смородина, вода)	200	0,19	0,08	15,82	64,76	1083
Итого за обед:		995	24,87	23,97	66,08	687,55	
Итого за день 1. Возрастная категория: 7-11 лет			20,89	23,84	48,57	492,49	
Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше			47,41	50,09	98,64	1142,97	
День 2							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Сыр в индивидуальной упаковке 1 шт	18	1,37	2,98	0,88	35,82	
	Каша молочная «Янтарная» (крупа пшено, молоко, яблоко, сахар-песок, соль йод., масло сливочное)	200	7,9	20,28	36,26	359,16	172
	Кофейный напиток злаковый без сахара (кофейный напиток, молоко)	200	1,51	1,13	3,53	30,33	1066
	Хлеб ржаной	18	1,18	0,21	7,12	35,2	
	Напиток овсяный в п/у	1/200	2	6,4	19	140	
Итого за завтрак:		636	13,96	31	66,79	600,51	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Сыр в индивидуальной упаковке 1 шт	18	1,37	2,98	0,88	35,82	
	Каша молочная «Янтарная» (крупа пшено, молоко, яблоко, сахар-песок, соль йод., масло сливочное)	230	9,08	23,32	41,69	413,03	172
	Кофейный напиток злаковый без сахара (кофейный напиток, молоко)	200	1,51	1,13	3,53	30,33	1066
	Хлеб ржаной	24	1,58	0,28	9,5	46,94	
	Напиток овсяный в п/у	1/200	2	6,4	19	140	
Итого за завтрак:		672	15,54	34,11	74,6	666,12	
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Закуска порционированная (огурцы свежие)	45	0,36	0,04	1,12	6,34	982

Обед	Суп картофельный с бобовыми с фрикадельками (фрикадельки мясные, картофель, горох, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит.) 20/180	200	6,73	7,91	13,53	132,21	157
	Плов из говядины с овощами (крупа рисовая, говядина, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло подсолнечное) 50/190	240	21,9	32,95	47,41	573,82	523
	Чай с ЛИМОНОМ без сахара (чай лимон)	200/4	0,22	0,05	0,14	1,94	663a
	Хлеб ржаной	23	1,51	0,27	9,1	44,98	-
Итого за обед:		712	30,72	41,22	71,3	759,29	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционированная (огурцы свежие)	45	0,36	0,04	1,12	6,34	982
	Суп картофельный с бобовыми с фрикадельками (фрикадельки мясные, картофель, горох, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит.) 20/230	250	8,41	9,89	16,91	190,26	157
	Плов из говядины с овощами (крупа рисовая, говядина, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло подсолнечное) 60/230	290	26,46	39,82	57,29	623,36	523
	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:		811	36,9	50,06	84,17	864,93	
Итого за день 2. Возрастная категория: 7-11 лет			3,51	6,67	28,1	184,98	
Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше			38,48	50,34	93,67	911,87	
День 3							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Ёжики мясные (говядина, крупа рисовая, лук репч., соль йод.)	90	10,88	9,16	7,67	185,69	222
	Пюре овощное (картофель, морковь, молоко, масло слив., соль йод.)	150	2,98	5,87	18,63	119,59	867
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С без сахара (сухофрукты, витамин С.)	200	0,57	0	9,57	43,08	611a
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	-
	Яблоко свежее	119	0,48	0,48	11,76	53,28	
Итого за завтрак:		584	16,56	15,81	57,53	450,54	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Ёжики мясные (говядина, крупа рисовая, лук репч., соль йод.)	100	11,97	10,08	8,44	200,36	222

Завтрак	Пюре овощное (картофель, морковь, молоко, масло слив., соль йод.)	180	3,77	7,44	23,6	186,41	867
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С без сахара (сухофрукты, витамин С.)	200	0,57	0	9,57	43,08	611a
	Хлеб ржаной	26	1,65	0,3	9,9	48,9	-
	Яблоко свежее	90	0,36	0,36	8,82	39,96	
Итого за завтрак:		596	18,32	18,18	60,33	518,71	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Борщ из свежей капусты с картофелем, фрикадельками и сметаной (фрикадельки мясные, картофель, капуста, свекла, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод., сметана) 20/170/10	200	4,74	6,84	9,6	118,93	165
	Зразы ленивые (говядина, батон, яйцо, лук репчатый, сухари панир., соль йод.)	90	10,6	16,65	13,12	244,79	1042
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	150	6,2	4,74	37,98	219,36	632
	Чай с молоком (чай, молоко)	180	1,22	1,27	1,93	24,02	603
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	
	Яблоко свежее	101	0,4	0,4	9,89	44,84	
Итого за обед:		746	24,81	30,2	82,42	700,84	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Борщ из свежей капусты с картофелем, фрикадельками и сметаной (фрикадельки, картофель, капуста, свекла, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод., сметана) 20/230/10	260	6,16	8,9	12,48	154,61	165
	Зразы ленивые (говядина, батон, яйцо, лук репчатый, сухари панир., соль йод.)	100	10,6	16,65	13,12	244,79	1042
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	180	7,43	5,69	45,58	253,23	676
	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	
	Яблоко свежее	138	0,55	0,55	13,52	61,27	
Итого за обед:		903	27,75	33,5	96,74	789,49	
Итого за день 3. Возрастная категория: 7-11 лет			16,96	16,21	67,42	495,38	
Итого за день 3. Возрастная категория: 12 лет и старше			46,07	51,68	157,07	1308,2	
День 4							

Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Пудинг из творога (творог, сметана, сахар-песок, ванилин, крупа манная, изюм, яйцо, масло раст., сухари паниров., сметана.)	180	24,94	17,46	43,9	432,6	183
	Чай с ЛИМОНОМ без сахара (чай, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	431
	Хлеб ржаной	21	1,38	0,25	8,31	41,07	-
	Сок фруктовый в п/у	1/125	0,88	0,25	14,25	62,77	
Итого за завтрак:		530	27,24	17,96	75,65	573,36	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Пудинг из творога (творог, сметана, сахар-песок, ванилин, крупа манная, изюм, яйцо, масло раст., сухари паниров., сметана)	190	26,33	18,44	46,34	456,64	183/988
	Чай с ЛИМОНОМ без сахара (чай, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	431
	Хлеб ржаной	36	2,37	0,43	14,25	70,41	-
	Сок фруктовый в п/у	1/125	0,88	0,25	14,25	62,77	
Итого за завтрак:		555	29,62	19,12	84,03	626,74	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Солянка Детская (говядина, ветчина, картофель, лук репч., морковь, огурцы соленые, томат, масло подсолн., соль йодир., томат. паста) 10/190	200	5,49	4,66	6,72	100,84	996
	Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., мука ,соль йод.) 50/70	120	14,04	14,97	4,31	228,12	550
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	150	4,28	3,83	29,57	169,79	585
	Чай с МОЛОКОМ (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	
	Груша свежая	119	0,95	0,71	24,51	108,29	
Итого за обед:		809	27,44	25,82	75,17	672,85	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Солянка Детская (говядина, ветчина, картофель, лук репч., морковь, огурцы соленые, томат, масло подсолн., соль йодир., томат. паста) 20/230	250	6,87	5,83	8,4	132,54	996
	Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., мука ,соль йод.) 50/70	120	14,04	14,97	4,31	228,12	550
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	180	5,13	4,59	35,48	209,74	585
	Чай с МОЛОКОМ (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603

	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,9	
	Груша свежая	142	1,13	0,85	29,25	129,22	
Итого за обед:		917	30,18	27,95	89,48	776,21	
Итого за день 4. Возрастная категория: 7-11 лет			6,87	5,83	8,4	132,54	
Итого за день 4. Возрастная категория: 12 лет и старше			6,62	5,51	35,97	230,06	
День 5							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Каша молочная кукурузная с маслом (крупа кукурузная, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йод., масло слив.) 190/10	200	6,85	5,78	45,18	260,1	623
	Бутерброд с ветчиной и маслом (ветчина, масло сливочное, хлеб ржаной) 30/15/34	79	6,91	13,02	21,42	230,51	909
	Чай с мёдом (чай, мёд)	200/20	0,15	0	14,61	59,04	977
	Пюре фруктовое	1/125	0	0	13,75	55	-
Итого за завтрак:		624	13,91	18,8	94,96	604,65	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Каша молочная кукурузная с маслом (крупа кукурузная, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йод., масло слив.) 230/10	240	8,22	6,93	54,22	312,12	623
	Бутерброд с ветчиной и маслом (ветчина, масло сливочное, хлеб ржаной) 33/15/38	86	7,53	14,19	23,35	251,19	909
	Чай с мёдом (чай, мёд)	200/20	0,15	0	14,61	59,04	977
	Пюре фруктовое	1/125	0	0	13,75	55	-
Итого за завтрак:		671	15,9	21,12	105,93	677,35	-
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Суп-лапша домашняя с фрикадельками 10/190 (фрикадельки мясные, лапша домашняя роллтон, лук репч., морковь, масло раст, соль йодир.)	200	4,87	7,99	9,28	128,49	694/1067
	Котлета Незнайка (говядина, свинина, молоко, хлеб пш., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс. соль йодир.)	90	12,54	15,67	13,16	209,83	225/370
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	170	7,02	5,37	43,04	248,6	632
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Хлеб ржаной	37	2,44	0,44	14,65	72,37	-
	Пюре фруктовое	1/125	0	0	13,75	55	-
Итого за обед:		822	28,23	30,88	96,02	740,98	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							

Обед	Суп-лапша домашняя с фрикадельками 20/230 (фрикадельки мясные, лапша домашняя роллтон, лук репч., морковь, масло раст, соль йодир.)	250	6,08	9,98	11,6	160,61	694/1067
	Котлета Незнайка с маслом (говядина, свинина, молоко, хлеб пш., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс. соль йодир.) 90/10	100	12,54	16,67	14,16	221,81	225/370
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	180	7,43	5,69	45,58	253,23	676
	Чай с молоком (чай, молоко)	180	1,22	1,27	1,93	24,02	603
	Хлеб ржаной	18	1,18	0,22	7,13	35,21	-
	Пюре фруктовое	1/125	0	0	13,75	55	-
	838						
Итого за обед:		853	28,45	33,83	94,15	749,88	-
Итого за день 5. Возрастная категория: 7-11 лет			42,14	49,68	190,98	1345,63	
Итого за день 5. Возрастная категория: 12 лет и старше			44,35	54,95	200,08	1427,23	
Неделя 2							
День 6							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Закуска порционированная (огурцы свежие)	60	0,48	0,06	1,5	8,46	982
	Макаронны с ветчиной и томатом (макаронные изделия, лук репчатый, томатная паста, ветчина, масло сл., соль йодир)	200	11,22	9,48	36,6	276,6	448
	Чай с мёдом (чай, мёд, вода)	200/20	0,15	0	14,61	59,04	977
	Хлеб пшеничный йодированный	23	1,73	0,23	11,73	55,86	-
	Гематоген 1 шт	40	2,6	1,6	32,8	156	
Итого за завтрак:		543	16,18	11,37	97,24	555,96	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Закуска порционированная (огурцы свежие)	60	0,48	0,06	1,5	8,46	982
	Макаронны с ветчиной и томатом (макаронные изделия, лук репчатый, томатная паста, ветчина, масло сл., соль йодир)	250	14,03	11,85	45,75	345,75	448
	Чай с мёдом (чай, мёд, вода)	200/20	0,15	0	14,61	59,04	977
	Хлеб пшеничный йодированный	22	1,65	0,22	11,22	53,46	-
	Гематоген 1 шт	40	2,6	1,6	32,8	156	
Итого за завтрак:		598	18,91	13,73	105,88	622,71	
Возрастная категория: 7-11 лет							

Обед	Бульон с мясными фрикадельками и профитролями (фрикадельки мясные, морковь, лук репч., чеснок) 60/180	235	4,72	4,88	4,3	192,94	1079
	Жаркое по домашнему (мясо говяд., картофель, лук репч., масло растит., томат. паста, соль йодир., приправа) 60/180	240	19,62	20,21	23,02	423,42	27
	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	-
Итого за обед:		707	26,4	25,47	38,54	673,06	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Бульон с мясными фрикадельками и профитролями (фрикадельки мясные, морковь, лук репч., чеснок сух., приправа, соль йод., профитроли) 20/240/15	275	5,62	5,8	5,12	223,16	1079
	Жаркое по домашнему (мясо говяд., картофель, лук репч., масло растит., томат. паста, соль йодир., приправа) 70/230	300	24,53	25,26	28,77	495,52	27
	Чай с ЛИМОНОМ без сахара (чай, лимон)	200/4	0,22	0,05	0,14	1,94	663а
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
Итого за обед:		809	32,35	31,47	45,91	779,3	
Итого за день 6. Возрастная категория: 7-11 лет			26,4	25,47	38,54	673,06	
Итого за день 6. Возрастная категория: 12 лет и старше			37,07	36,35	50,21	972,24	
День 7							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Запеканка творожная с рисом (творог, сахар-песок, крупа рисовая, яйцо, масло раст., сухари паниров., сметана, ванилин)	200	23,16	11,16	56	417,66	187
	Чай с МОЛОКОМ (чай, молоко, вода)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
	Яблоко свежее	158	0,63	0,63	15,48	70,15	
Итого за завтрак:		588	27,13	13,56	85,5	573,18	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Запеканка творожная с рисом (творог, сахар-песок, крупа рисовая, яйцо, масло раст., сухари паниров., сметана, ванилин)	220	25,48	12,28	61,6	459,43	187
	Чай с МОЛОКОМ (чай, молоко, вода)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
	Яблоко свежее	153	0,61	0,61	14,99	67,93	
Итого за завтрак:		603	29,43	14,66	90,61	612,73	
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Закуска порционированная (помидоры свежие)	40	0,44	0,08	1,52	8,56	982

Обед	Борщ с капустой, картофелем, фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репчатый, свекла, томат паста, масло раст., соль)	205	3,84	5,59	10,47	107,63	165/998
	Биточки рубленые из курицы (филе куриное, свинина, картофель, лук репчатый, сухари панировочные, соль йод., масло подсолнечное)	90	18,84	11,05	9,13	211,44	973
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	180	7,43	5,69	45,58	263,23	632
	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	20	1,32	0,24	7,92	39,12	
Итого за обед:		735	32,86	22,71	92,98	687,28	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционированная (помидоры свежие)	40	0,44	0,08	1,52	8,56	982
	Борщ с капустой, картофелем, фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репчатый, свекла, томат паста, масло раст., соль)	260	4,87	7,09	13,29	136,51	165/998
	Биточки рубленые из курицы с маслом (филе куриное, свинина, картофель, лук репчатый, сухари панировочные, соль йод., масло подсолнечное) 90/10	100	20,93	12,28	5,2	234,93	973
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	200	8,26	6,32	50,64	292,48	632
	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	26	1,71	0,31	10,29	50,85	
Итого за обед:		826	37,2	14,66	99,3	780,63	-
Итого за день 7. Возрастная категория: 7-11 лет			3,32	6,64	26,92	179,12	
Итого за день 7. Возрастная категория: 12 лет и старше			34,11	26,96	106,61	851,01	
День 8							
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Каша молочная «Улыбка» с маслом (крупа рис, крупа геркулес, молоко, сахар-песок., соль йод., масло слив.) 180/10	190	6,51	7,51	35,85	237,08	53

Завтрак	Бутерброд с маслом (масло сливочное, хлеб ржаной) 15/29	44	2,71	6,74	18,08	143,81	778
	Чай с мёдом (чай, мёд, вода)	200/20	0,15	0	14,61	59,04	977
	Мандарин	131	1,04	0,26	9,82	45,85	
Итого за завтрак:		552	10,41	14,51	78,36	485,78	
Возрастная категория: 12 лет и старше							

Завтрак	Каша молочная «Улыбка» с маслом (крупа рис, крупа геркулес, молоко, сахар-песок., соль йод., масло слив.) 200/10	210	0,5	0,09	1,71	9,63	982
	Бутерброд с маслом (масло сливочное, хлеб ржаной) 15/29	44	17,01	13,42	1,28	195,94	995
	Чай с мёдом (чай, мёд, вода)	200/20	3,91	5,66	25,46	237,45	371
	Мандарин	143	0,21	0,03	3,23	19,39	667
Итого за завтрак:		617	21,63	19,2	31,68	462,41	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Пельмени отварные в бульоне (пельмени п/ф, приправа универсальная, лавровый лист, сольйод.) 120/150	270	13,6	31,49	32,8	472,02	1084
	Пудинг из творога (творог, сметана, яйцо, масло сливочное, сахар-песок, крупа манная, ванилин, соль йод., сухари панировочные)	100	13,93	9,72	25,36	244,62	183
	Чай черный (чай)	200	0	0	9,08	36,32	663
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	-
	Яблоко свежее	133	0,53	0,53	13,03	59,05	
Итого за обед:		728	29,71	42,04	90,17	860,91	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Пельмени отварные в бульоне (пельмени п/ф, приправа универсальная, лавровый лист, сольйод.) 120/150	270	5,62	6,89	20,03	164,58	167/998
	Пудинг из творога (творог, сметана, яйцо, масло сливочное, сахар-песок, крупа манная, ванилин, соль йод., сухари панировочные)	120	6,68	9,36	8,57	214,22	18
	Чай черный (чай)	200	7,22	5,42	42,4	247,26	307
	Хлеб ржаной	30	0,1	0,43	11,98	52,19	902
	Яблоко свежее	185	1,65	0,3	9,9	48,9	-
Итого за обед:		805	21,27	22,4	92,88	727,15	

Итого за день 8. Возрастная категория: 7-11 лет			29,71	42,04	168,53	1346,69	
Итого за день 8. Возрастная категория: 12 лет и старше			21,27	22,43	96,11	746,54	
День 9							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Закуска порционированная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	1,68	12,84	982
	Тефтели II вариант (говядина, крупа рисовая, лук, сметана, мука, масло подсолн.)	100	6,68	9,36	8,57	214,22	18
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	160	3,3	4,77	21,44	181,86	371
	Чай с ЛИМОНОМ без сахара (чай ,лимон)	200/4	0,22	0,05	0,14	1,94	663a
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	43,12	
Итого за завтрак:		544	12,18	14,54	39,75	453,98	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Закуска порционированная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	1,68	12,84	982
	Тефтели II вариант (говядина, крупа рисовая, лук, сметана, мука, масло подсолн.)	100	6,68	9,36	8,57	214,22	18
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	200	4,12	5,96	26,8	247,32	371
	Чай с ЛИМОНОМ без сахара (чай ,лимон)	200/4	0,22	0,05	0,14	1,94	663a
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	43,12	
Итого за завтрак:		584	13	15,73	45,11	519,44	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Рассольник «Ленинградский» с фрикадельками (фрикадельки, картофель, крупа перловая, морковь, лук реп., огурцы консерв., масло подсол., соль йод., тренки) 10/190	200	4,56	7,74	12,16	156,51	167/998
	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.)	150	4,28	3,83	29,57	189,79	585
	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	

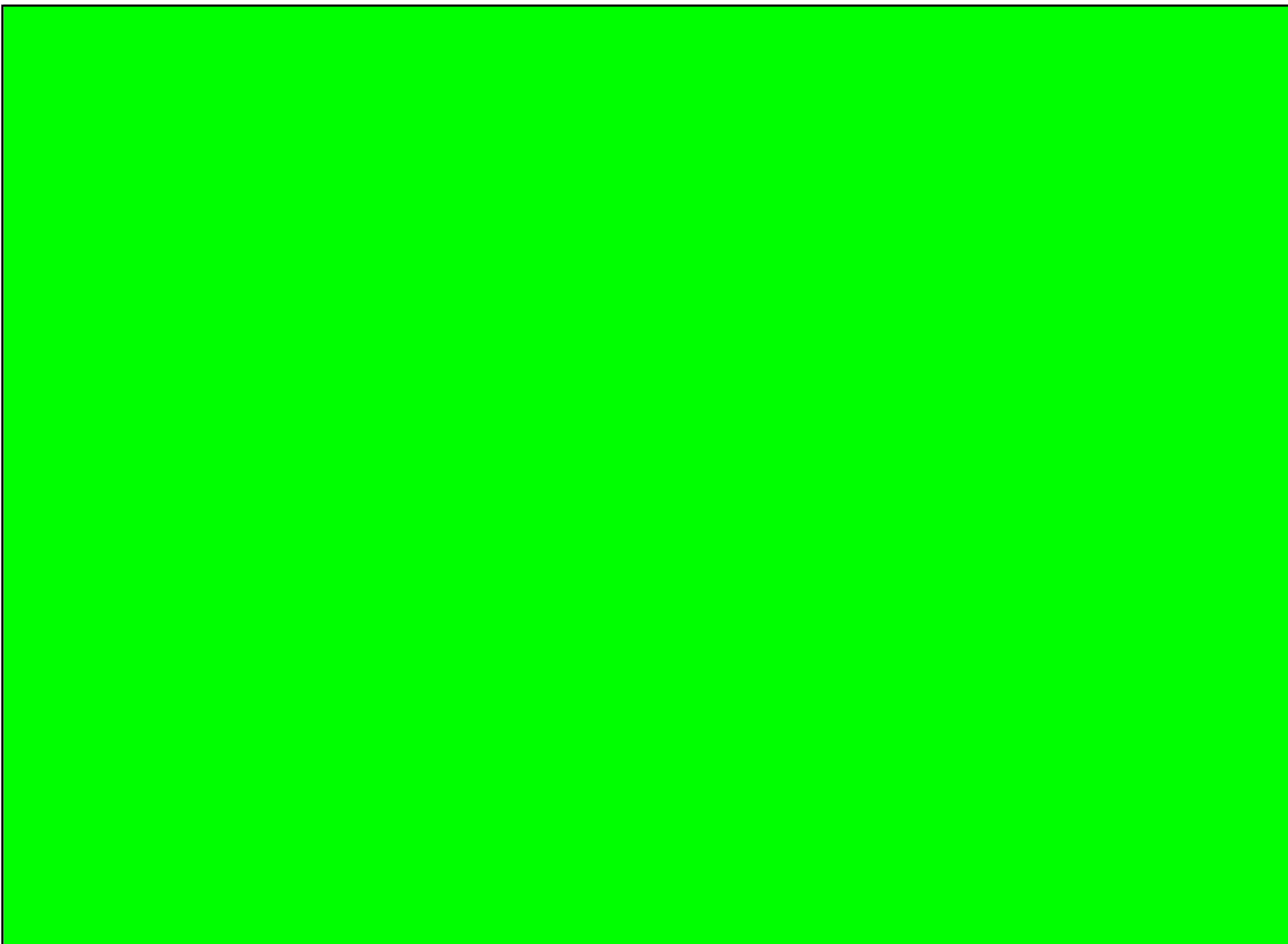
	Груша свежая	126	0,5	0,37	12,97	57,33	
Итого за обед:		796	23,11	26,08	76,74	676,62	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед	Рассольник «Ленинградский» с фрикадельками (фрикадельки, картофель, крупа перловая, морковь, лук реп., огурцы конс., масло подсол., соль йод., гренки) 20/230	250	5,69	9,68	15,19	180,64	167/998
	Мясо тушеное с морковью и луком (говядина, морковь, лук репч., масло подсол., томат, мука пшен., соль йодир.) 50/70	120	14,26	16,68	5,46	228,95	675
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	180	5,13	4,59	35,48	219,74	585
	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 свежая	139	1,11	0,83	28,63	63,24	
Итого за обед:		919	28,74	32,14	106,21	794,33	

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

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



Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Яйцо вареное (куриное) (1 шт.)	40	5,08	4,6	0,28	62,84	776
	Сыр в индивидуальной упаковке 1 шт	18	1,37	2,98	0,88	35,82	
	Каша молочная пшенная с маслом (крупа пшено, молоко, сахар-песок., соль йод., масло слив.) 190/9	199	7,79	6,94	38,6	248,26	515
	Кофейный напиток злаковый без сахара (кофейный напиток, молоко)	200	1,51	1,13	3,53	30,33	1066
	Хлеб ржаной	24	1,58	0,28	9,5	46,94	
	Напиток овсяный в п/у (1 шт.)	200	2	6,4	19	140	-
Итого за завтрак:		681	19,33	22,33	71,79	564,19	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Яйцо вареное (куриное) (1 шт.)	40	5,08	4,6	0,28	62,84	776
	Сыр в индивидуальной упаковке 1 шт	18	1,37	2,98	0,88	35,82	
	Каша молочная пшенная с маслом (крупа пшено, молоко, сахар-песок., соль йод., масло слив.) 240/10	250	9,79	8,72	48,5	311,89	515
	Кофейный напиток злаковый без сахара (кофейный напиток, молоко)	200	1,51	1,13	3,53	30,33	1066
	Хлеб ржаной	37	2,44	0,44	14,65	72,37	
	Напиток овсяный в п/у (1 шт.)	200	2	6,4	19	140	-
Итого за завтрак:		745	4,44	6,84	33,65	653,25	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Щи по - уральски с фрикадельками (фарш гов., крупа пшено, лук репч., морковь, капуста св., масло подсолн., соль йодир., томат. паста) 10/200	210	4,39	8,01	5,45	121,49	8/998
	Террин с маслом (горбуша, молоко, яйцо, масло сливочное, соль йод.) 90/10	100	20,91	10,15	1,6	179,84	995
	Рис отварной (Крупа рисовая, масло сл., соль йод.)	150	3,6	4,78	36,44	203,23	552
	Напиток из облепихи (облепиха, вода)	200	0,25	1,11	18,67	85,67	904
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	
	Пюре фруктовое (1 шт.)	125	0	0	13,75	55	-
	Итого за обед:		805	30,47	24,29	83,83	684,35
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Щи по - уральски с фрикадельками (фарш гов., крупа пшено, лук репч., морковь, капуста св., масло подсолн., соль йодир., томат. паста) 20/230	250	5,23	9,54	6,49	159,72	8/998
	Террин с маслом (горбуша, молоко, яйцо, масло сливочное, соль йод.) 100/9	109	20,54	9,89	1,4	175,25	995

Обед	Рис отварной (Крупа рисовая, масло сл., соль йод.)	180	4,33	5,74	43,73	263,88	552
	Напиток из облепихи (облепиха, вода)	200	0,25	1,11	18,67	85,67	904
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	
	Пюре фруктовое (1 шт.)	125	0	0	13,75	55	-
Итого за обед:	884	31,67	26,52	91,96	778,64		
			5,649	7,141	23,116	180,604	
			6,721	6,402	20,816	184,701	
			7,615	8,064	23,981	226,607	
			27,99333333	25,653	74,443	645,591	

