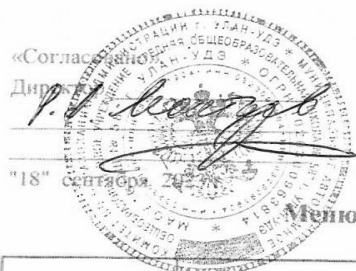


«Согласно»

Директор

"18" сентября 2018 г.



Меню приготавливаемых блюд, разработанное в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20

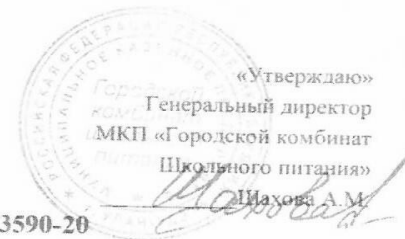
«Утверждаю»

Генеральный директор

МКП «Городской комбинат

Школьного питания»

Шахова А.М.



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 3							
День 1							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Яйцо перепелиное вареное (1 шт.)	15	1,64	1,47	0,09	20,15	776
	Каша молочная рисовая с маслом (крупа рисовая, молоко 3,2%, сахар-песок, соль, вода, масло слив.)	150/10	4,27	7,81	29,62	205,85	898
	Сыр в индивидуальной упаковке (1 шт)	18	1,37	2,98	0,88	35,82	
	Чай с молоком (чай, молоко, вода)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Банан	222	2,01	0,67	28,1	125,87	
Итого за завтрак:		635	11,97	14,58	68,75	453,5	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Яйцо перепелиное вареное (1 шт.)	15	1,64	1,47	0,09	20,15	776
	Каша молочная рисовая с маслом (крупа рисовая, молоко 3,2%, сахар-песок, соль, вода, масло слив.)	200/10	5,63	9,45	39,15	267,21	898
	Сыр в индивидуальной упаковке (1 шт)	18	1,37	2,98	0,88	35,82	
	Чай с молоком (чай, молоко, вода)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Банан	228	2,01	0,67	28,73	129,27	
Итого за завтрак:		691	13,33	16,22	78,91	518,26	-

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	127,88	694/998
	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
	Гарнир «Забава» (крупа рисовая, крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	150	4,63	4,22	35,56	198,74	310
	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	39,12	-
	Яблоко свежее	111	0,44	0,44	10,87	49,28	
Итого за обед:		805	28,28	28,06	74,31	683	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Суп лапша-домашняя с фаршем (говядина, лапша Ролтон., лук репч., морковь, масло растит., соль йодир.)	30/250	4,74	7,21	13,36	149,3	694/998
	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
	Гарнир «Забава» (крупа рисовая, крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	180	5,56	5,06	42,67	248,49	310
	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	-
	Яблоко свежее	117	0,46	0,46	11,46	51,94	
Итого за обед:		911	30,91	30,58	88,83	776,39	-
Итого за день 1. Возрастная категория: 7-11 лет			40,25	42,64	143,06	1136,5	
Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше			44,24	46,8	167,74	1294,65	
День 2							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Макаронны с ветчиной и томатом (макаронные изд., ветчина, томатная паста, лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодир.)	200	11,22	9,48	36,6	135,6	448
	Чай с мёдом (чай, мёд, вода)	200/20	0,15	0	14,61	59,04	603
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
	Гематоген	40	2,6	1,6	32,8	156	-
	Груша свежая	123	0,45	0,37	12,67	55,98	
Итого за завтрак:		613	16,4	11,81	108,56	465,3	

Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Макароны с ветчиной и томатом (макаронные изд., ветчина, томатная паста, лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодир.)	250	14,03	11,85	45,75	205,75	448
	Чай с мёдом (чай, мёд, вода)	200/20	0,15	0	14,61	59,04	603
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
	Гематоген	40	2,6	1,6	32,8	156	-
	Груша свежая	123	0,45	0,37	12,67	55,98	-
Итого за завтрак		663	19,21	14,18	117,71	535,45	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	12,84	982
	Суп из овощей с фаршем и гренками (фарш гов., капуста, картофель, морковь, лук репч., сметана, масло сливочн., соль йодир., масло растит, гренки)	15/200/15	6,89	6,43	13,7	164,3	127/998
	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	204,18	1061
	Картофель отварной (картофель, масло слив., соль йод.)	170	3,71	5,36	24,12	225,58	371
	Чай с молоком (чай,молоко, вода)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Хлеб ржаной	22	1,45	0,18	8,71	53,03	-
Итого за обед:		782	28,57	25,03	59,55	686,62	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	36,8	21,4	982
	Суп из овощей с фаршем и гренками (фарш гов., капуста, картофель, морковь, лук репч., сметана, масло сливочн., соль йодир., масло растит, гренки)	15/250/10	8,23	7,68	16,38	236,44	127/998
	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	204,18	1061
	Картофель отварной (картофель, масло слив., соль йод.)	180	3,92	5,67	25,53	239,84	371
	Чай с молоком (чай,молоко, вода)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Хлеб ржаной	19	1,25	0,15	7,52	47,16	-

Итого за обед:		874	1,45	0,26	8,71	775,71	-
Итого за день 2. Возрастная категория: 7-11 лет			44,97	36,84	168,11	1151,92	
Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше			20,66	14,44	126,42	1311,16	
День 3							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Каша молочная овсяная «Геркулес» с маслом (хлопья «Геркулес», молоко, масло сливочное, сахар-песок, соль йодиров.)	180/5	7,01	7,85	30,05	215,96	898
	Запеканка из творога (творог, сахар-песок, крупа манная, яйцо, масло раст., сухари паниров., сметана)	120	24,41	9,16	28,12	242,55	342
	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	-
	Яблоко свежее	150	0,6	0,6	14,7	66,6	
Итого за завтрак:		685	35,51	19,1	88,28	614,12	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Каша молочная овсяная «Геркулес» с маслом (хлопья «Геркулес», молоко, масло сливочное, сахар-песок, соль йодиров.)	200/10	7,97	8,91	34,11	248,56	898
	Запеканка из творога (творог, сахар-песок, крупа манная, яйцо, масло раст., сухари паниров., сметана)	120	24,41	9,16	28,12	242,55	342
	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	-
	Яблоко свежее	154	0,61	0,61	15,09	68,37	
Итого за завтрак:		714	36,48	20,17	92,73	648,49	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Суп картофельный с бобовыми, с фрикадельками и гренками (фрикадельки мясные, яйцо, картофель, горох, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит., гренки)	20/200/10	9,68	10,6	19,85	213,46	1122
	Плов из говядины с овощами (крупа рисовая, говядина, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло подсолнечное)	55/195	22,81	34,33	49,39	437,73	523
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С без сахара (сухофрукты, витамин С.)	200	0,57	0	9,7	43,08	611a
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
	Яблоко свежее	142	0,56	0,56	13,91	63,04	

Итого за обед:		850	35,6	45,85	104,73	815,99	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Суп картофельный с бобовыми, с фрикадельками и гренками (фрикадельки мясные, яйцо., картофель, горох, морковь, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло подсолнечное)	30/250/10	12,2	13,36	25,03	269,15	1122
	Плов из говядины с овощами (крупа рисовая, говядина, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло подсолнечное)	60/230	26,46	39,82	57,29	523,36	523
	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	-
	Яблоко свежее	140	0,56	0,56	13,72	62,16	
Итого за обед:		950	41,77	54,1	117,49	956,43	
Итого за день 3. Возрастная категория: 7-11 лет			71,11	64,95	193,01	1430,11	
Итого за день 3. Возрастная категория: 12 лет и старше			78,25	74,27	210,22	1604,92	
День 4							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Закуска порционированная (огурцы свежие)	40	0,32	0,04	1	5,64	982
	Биточки из курицы с маслом (филе куриное, батон, яйцо, сухари панировочные, соль) 90/8	98	17,32	7,85	16,39	216,05	1069
	Картофель отварной (картофель, масло слив., соль йод.)	170	3,5	5,06	22,78	179,65	371
	Компот из свежих груш с вит С без сахара(груша, лимон.кислота, аскорб. кислота)	200	0,15	0,11	14,65	60,19	692
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
Итого за завтрак:		538	23,27	13,42	66,7	520,21	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Закуска порционированная (огурцы свежие)	50	0,4	0,05	1,25	7,05	982
	Биточки из курицы с маслом (филе куриное, батон, яйцо, сухари панировочные, соль) 90/8	100	18,96	8,07	17,39	218,05	1069
	Картофель отварной (картофель, масло слив., соль йод.)	180	3,71	5,36	24,12	190,22	371
	Компот из свежих груш с вит С без сахара(груша, лимон.кислота, аскорб. кислота)	200	0,15	0,11	14,65	60,19	692

	Хлеб ржаной	28	1,84	0,33	11,08	54,76	-
Итого за завтрак:		558	25,06	13,92	68,49	530,27	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Борщ Сибирский с фаршем (фарш говяжий, морковь, свекла, картофель, морковь, лук репч., томат паста, масло подсолн., фасоль, сахар, лимонная кислота, соль йод.)	10/200	4,43	4,7	10,37	101,55	144/998
	Тефтели II вариант (говядина, крупа рисовая, лук, сметана, мука, масло подсолн.)	90	6,68	9,36	8,57	159,22	18/370
	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, соль йодиров., масло сл.)	200	8,26	6,32	50,64	292,48	632
	Напиток из шиповника без сахара (шиповник, лимон)	200	0,21	0,03	3,23	19,39	667
	Хлеб ржаной	28	1,84	0,33	11,08	54,76	-
	Гематоген	40	2,6	1,6	32,8	156	-
Итого за обед:		768	24,02	22,34	116,69	783,4	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Борщ Сибирский с фаршем (фарш говяжий, морковь, свекла, картофель, морковь, лук репч., томат паста, масло подсолн., фасоль, сахар, лимонная кислота, соль йод.)	20/250	5,69	6,04	13,33	130,56	144/998
	Тефтели II вариант (говядина, крупа рисовая, лук, сметана, мука, масло подсолн.)	100	6,68	9,36	8,57	164,22	18/370
	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, соль йодиров., масло сл.)	180	7,43	5,69	45,58	263,23	632
	Напиток из шиповника без сахара (шиповник, лимон)	200	0,21	0,03	3,23	19,39	667
	Хлеб ржаной	27	1,77	0,31	3,11	52,8	-
	Гематоген	40	2,6	1,6	32,8	156	-
Итого за обед:		817	24,38	23,03	106,62	786,2	
Итого за день 4. Возрастная категория: 7-11 лет			47,29	35,76	183,39	1303,61	
Итого за день 4. Возрастная категория: 12 лет и старше			49,44	36,95	175,11	1316,47	
День 5							
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Котлета Домашняя (говядина, свинина, батон., соль йод., сухарь панир., яйцо, масло раст.)	90	12,55	18,42	11,62	212,46	246

Завтрак	Рис отварной (рис, вода, масло сл., соль йодир.)	170	4,13	5,4	41,14	205,18	552
	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	-
	Напиток овсяный (1 шт.)	200	2	6,4	19	140	
Итого за завтрак:		682	20,52	30,48	83,01	612,43	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Котлета Домашняя (говядина, свинина, батон., соль йод., сахар панир., яйцо, масло раст.)	100	13,94	20,46	12,91	236,06	246
	Рис отварной (рис, вода, масло сл., соль йодир.)	180	4,81	6,38	48,59	240,98	552
	Чай черный (чай, вода)	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
	Хлеб пшеничный йодированный	19	0,42	0,19	9,69	46,17	-
	Напиток овсяный (1 шт.)	200	2	6,4	19	140	
Итого за завтрак:		699	21,36	33,47	90,22	664,54	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Солянка Детская с гренками (говядина, ветчина, картофель, лук репч., морковь, огурцы соленые, томат, масло подсолн., соль йодир., томат. паста, гренки)	10/200/15	6,62	5,17	10,62	115,46	996
	Мясо тушеное (говядина, лук репч., томат паста, масло раст. ,соль йод.) 50/50	100	14,09	14,04	1,3	187,92	1036
	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	-
	Груша	131	0,53	0,4	13,6	60,06	
Итого за обед:		861	27,59	25,33	77,9	659,86	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Солянка Детская с гренками (говядина, ветчина, картофель, лук репч., морковь, огурцы соленые, томат, масло подсолн., соль йодир., томат. паста, гренки)	15/250/15	8,24	6,43	13,22	143,69	996
	Мясо тушеное (говядина, лук репч., томат паста, масло раст. ,соль йод.) 50/50	120	16,91	16,85	1,56	225,5	1036
	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	-
	Груша	126	1	0,75	25,95	114,66	
Итого за обед:		931	32,5	29,75	93,11	780,27	
Итого за день 5. Возрастная категория: 7-11 лет			48,11	55,81	160,91	1272,29	
Итого за день 5. Возрастная категория: 12 лет и старше			53,86	63,22	183,33	1444,81	
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 Боярская (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, изюм, соль йод., масло слив.)	150	6,05	13,37	31,98	272,48	527
	Чай с молоком (чай, молоко, вода)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Хлеб ржаной	29	1,91	0,35	11,48	56,72	-
	Банан	252	2,26	0,75	31,75	142,88	-
Итого за завтрак:		671	16,66	20,48	77,63	561,61	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
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.)	180	7,26	16,05	38,38	326,98	527
	Чай с молоком (чай, молоко, вода)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Хлеб ржаной	29	1,91	0,35	11,48	56,72	-
	Банан	253	2,27	0,75	37,87	143,45	-
Итого за завтрак:		702	4,18	1,1	49,35	616,68	
Возрастная категория: 7-11 лет							

Обед	Щи по - уральски с фаршем (фарш говяд., крупа перловая, лук репч., морковь, капуста св., масло подсолн., соль йодир., томат. паста)	15/200	4,63	6,26	5,46	96,67	8/998
	Котлета Незнайка (говядина, свинина, молоко, хлеб пш., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс. соль йодир.)	90	12,54	15,67	13,16	164,83	225/370
	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	0,35	11,48	56,72	-
	Напиток овсяный (1 шт.)	200	2	6,4	19	140	
Итого за обед:		924	29,12	34,72	97,23	737,4	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Щи по - уральски с фаршем (фарш говяд., крупа перловая, лук репч., морковь, капуста св., масло подсолн., соль йодир., томат. паста)	20/250	5,81	7,85	6,85	121,39	8/998
	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	179,81	225/370
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	220	9,09	6,95	55,7	321,7	632
	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	-
	Напиток овсяный (1 шт.)	200	2	6,4	19	140	
Итого за обед:		1023	31,8	38,3	108,8	828,77	
Итого за день 6. Возрастная категория: 7-11 лет			45,78	55,2	174,86	1299,01	
Итого за день 6. Возрастная категория: 12 лет и старше			35,98	39,4	158,15	1445,45	
День 7							
Возрастная категория: 7-11 лет							

Завтрак	Котлеты рубленые из курицы (филе куриное, лук репч., батон, сухари, соль йод, масло раст.)	90	16,06	7,12	15,62	190,82	1069
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	150	4,28	3,83	29,57	169,79	585
	Чай с медом (чай, мед, вода)	180/18	0,14	0	13,15	53,14	977
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	-
	Груша	125	0,46	0,34	11,74	51,87	
Итого за завтрак:		588	22,59	11,59	79,98	514,52	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Котлеты рубленые из курицы с маслом (филе куриное, лук репч., батон, сухари, соль йод, масло раст.)	100	17,52	7,77	17,04	208,17	1069
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	180	5,13	4,59	35,48	203,74	585
	Чай с медом (чай, мед, вода)	180/18	0,14	0	13,15	53,14	977
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	-
	Груша	106	0,4	0,31	10,98	47,33	
Итого за завтрак:		609	24,84	12,97	86,55	561,28	
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
	Зразы ленивые (говядина, яйцо, лук репч., масло раст., соль йод., молоко, батон, сухарь панир.)	90	11,57	18,17	14,32	267,05	1042
	Пюре овощное (картофель, морковь, молоко, масло слив., соль йод.)	150	2,98	5,87	18,63	139,27	867
	Сок фруктовый в п/у.	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	-
	Хлеб ржаной	29	1,91	0,35	11,48	56,72	-
	Яблоко	174	0,54	0,54	13,13	59,5	
Итого за обед:		858	22,67	33,16	93,06	761,34	
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
	Зразы ленивые с маслом (говядина, яйцо, лук репч., масло раст., соль йод., молоко, батон, сухарь панир., соус красный осн.) 90/10	100	11,57	18,17	14,32	267,05	1042/337
	Пюре овощное (картофель, морковь, молоко, масло слив., соль йод.)	180	3,07	6,83	22,35	167,12	867
	Сок фруктовый в п/у.	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	-
	Яблоко	109	0,34	0,34	8,22	37,27	
Итого за обед:		889	23,49	36,06	93,84	797,76	
Итого за день 7. Возрастная категория: 7-11 лет			45,09	49,93	163,22	1279,13	
Итого за день 7. Возрастная категория: 12 лет и старше			51,23	54,62	204,28	1475,82	
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	21,38	11,73	51,91	412,66	187
	Кофейный напиток злаковый без сахара (кофейный напиток, молоко)	200	1,51	1,13	3,53	30,33	1066
	Хлеб ржаной	29	1,91	0,35	11,48	56,72	-
	Сок фруктовый в п/у.	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	-
Итого за завтрак:		633	26,2	13,61	89,72	600,11	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Запеканка творожная с рисом (творог 5%, сахар-песок, крупа рисовая, яйцо, масло раст., сухари паниров., сметана, ванилин)	230	26,7	12,84	64,52	480,43	187
	Кофейный напиток злаковый без сахара (кофейный напиток, молоко)	200	1,51	1,13	3,53	30,33	1066
	Хлеб ржаной	29	0,9	0,14	5,3	38,48	-
	Сок фруктовый в п/у.	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	-
Итого за завтрак:		644	30,51	14,51	96,15	649,64	

Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционированная (огурцы свежие)	65	0,8	0,1	2,5	14,1	982
	Суп картофельный с фаршем (картофель, морковь, лук репч., масло раст., фарш говяж.)	15/200	6,26	5,05	23,59	164,88	698/998
	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
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	150	5,7	5,1	39,42	226,38	585
	Компот из кураги с витамином С без сахара (курага, вода, сахар, лимонная к-та, аскорбиновая к-та.)	180	0,99	0,06	18,36	57,3	669
	Хлеб ржаной	18	1,65	0,3	9,9	48,9	-
Итого за обед:		718	28,4	30,04	101,72	770,23	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционированная (огурцы свежие)	100	0,8	0,1	2,5	14,1	982
	Суп картофельный с фаршем (картофель, морковь, лук репч., масло раст., фарш говяж.)	10/250	6,26	5,05	23,59	164,88	698/998
	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
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	180	5,7	5,1	39,42	226,38	585
	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	-
Итого за обед:		865	28,4	14,51	101,72	770,23	-
Итого за день 8. Возрастная категория: 7-11 лет			28,4	30,04	191,44	1370,34	

Итого за день 8. Возрастная категория: 12 лет и старше		28,4	29,02	197,87	1419,87	
---	--	-------------	--------------	---------------	----------------	--

День 9

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	15,33	10,91	9,85	198,89	1062/370
	Картофель отварной (картофель, масло слив., соль йод.)	190	3,91	5,66	25,46	168,45	371
	Чай с молоком (чай,молоко, вода)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Хлеб ржаной	29	1,91	0,35	11,48	56,72	-
	Груша	167	0,55	0,41	14,11	62,34	

Итого за завтрак:	578	23,06	18,74	63,04	513,09	
--------------------------	------------	--------------	--------------	--------------	---------------	--

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	15,33	10,91	9,85	198,89	1062/370
	Картофель отварной (картофель, масло слив., соль йод.)	200	4,11	5,95	26,8	177,31	371
	Чай с молоком (чай,молоко, вода)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Хлеб ржаной	29	1,91	0,35	11,48	56,72	-
	Груша	195	0,55	0,41	14,11	62,34	

Итого за завтрак:	596	23,26	19,03	64,38	521,95	
--------------------------	------------	--------------	--------------	--------------	---------------	--

Возрастная категория: 7-11 лет

Обед	Бульон с мясными фрикадельками и гренками (фрикадельки мясные, морковь, лук репч., чеснок сух., приправа, соль йод.)	20/200/15	4,55	4,63	6,98	87,85	1079
	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	248,95	675
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	150	5,42	4,07	31,8	195,45	307

	Компот из смеси сухофруктов с витамином С без сахара (сухофрукты, витамин С)	200	0,57	0	9,57	43,08	611
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	
	Груша	147	0,52	0,39	13,39	59,15	
Итого за обед:		872	26,64	26,01	75,12	673,6	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед	Бульон с мясными фрикадельками и гренками (фрикадельки мясные, морковь, лук репч., чеснок сух., приправа, соль йод.)	30/250/15	5,71	5,82	8,77	120,28	1079
	Мясо тушеное с морковью и луком (говядина, морковь, лук репч., масло подсол., томат, мука пшен., соль йодир.) 55/65	120	14,26	16,68	5,46	238,95	675
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	200	7,22	5,42	42,4	267,26	307
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С без сахара (сухофрукты, витамин С)	200	0,57	0	9,57	43,08	611
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	49,12	
	Груша	153	0,55	0,41	14,11	62,34	
Итого за обед:		988	29,63	28,57	88,23	781,03	

Итого за день 9. Возрастная категория: 7-11 лет **24,71** **19,04** **72,94** **1186,69**

Итого за день 9. Возрастная категория: 12 лет и старше **52,89** **47,6** **152,61** **1302,98**

День 10

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак	Шницель мясной с маслом (говядина, свинина, батон., соль йод., сухарь панир., яйцо, чеснок сух., масло раст., масло сл.) 90/5	95	12,98	19,9	14,18	285,74	1055
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	150	3,39	4,11	20,67	133,23	632
	Чай с ЛИМОНОМ без сахара (чай ,лимон)	200/4	0,22	0,05	0,14	1,94	663a
	Хлеб ржаной	17	1,32	0,24	7,92	39,12	
	Напиток овсяный (1 шт.)	200	2	6,4	19	140	

Итого за завтрак:		666	19,91	30,7	61,91	600,03	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Шницель мясной с маслом (говядина, свинина, батон., соль йод., сухарь панир., яйцо, чеснок сух., масло раст., масло сл.) 90/10	100	12,98	19,9	14,18	285,74	1055
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	180	7,08	5,65	45,7	214,73	632
	Чай с ЛИМОНОМ без сахара (чай ,лимон)	200/4	0,22	0,05	0,14	1,94	663a
	Хлеб ржаной	11	1,32	0,24	7,92	35,12	
	Напиток овсяный (1 шт.)	200	2	6,4	19	140	
Итого за завтрак:		695	23,6	32,24	86,94	677,53	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Борщ с капустой, картофелем, фаршем и гренками (гов., картофель, капуста, морковь, лук репч., свекла, томат паста, масло раст., соль йод., гренки)	15/200/15	4,76	5,94	14,89	132,05	165/998
	Фрикадельки рыбные с маслом (горбуша св., батон, лук репч., яйцо, соль йод., масло сл.) 90/10	100	11,54	5,26	7,12	122,01	651
	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	18	1,32	0,24	7,92	39,12	
	Гематоген	40	2,6	1,6	32,8	156	-
Итого за обед:		738	25,18	19,23	101,31	679,1	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Борщ с капустой, картофелем, фаршем и гренками (гов., картофель, капуста, морковь, лук репч., свекла, томат паста, масло раст., соль йод., гренки)	25/250/15	6	7,49	18,77	166,49	165/998
	Фрикадельки рыбные с маслом (горбуша св., батон, лук репч., яйцо, соль йод., масло сл.) 90/10	100	11,54	5,26	7,12	122,01	651
	Рис отварной (рис, вода, масло сл., соль йодир.)	190	4,81	6,38	48,59	270,98	552
	Чай с молоком (чай,молоко, вода)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Хлеб ржаной	27	1,32	0,24	7,92	56,12	

Гематоген	40	2,6	1,6	32,8	156	-
Итого за обед:	847	27,63	22,38	117,34	798,29	
Итого за день 10. Возрастная категория: 7-11 лет		25,18	19,23	101,31	1279,13	
Итого за день 10. Возрастная категория: 12 лет и старше		57,26	50,95	205,57	1579,32	
Среднее значение за период по завтракам 7-11 лет		18,989	17,09	69,786	485,481	
Среднее значение за период по обедам 7-11 лет		24,932	26,003	80,98	652,921	
Среднее значение за период по завтракам 12 лет и старше		17,224	14,537	72,025	536,918	
Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше		28,2688889	28,655	85,163	746,089	

