

«Согласовано»
 Директор
Р. А. Мамуров
 "20" ноября 2023 г.

«Утверждено»
 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 3							
День 1							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Сыр в индивидуальной упаковке	18	1,37	2,98	0,88	35,82	
	Капша 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 маслом (масло сливочное, хлеб ржан.) 14/30	44	2,71	6,74	18,07	143,8	778
	Чай с молоком (чай, молоко, в. в.)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	80,2	
Итого за завтрак:		562	12,89	17,11	85,27	546,61	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Сыр в индивидуальной упаковке	18	1,37	2,98	0,88	35,82	
	Капша молочная кукурузная с маслом (крупа кукурузная, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йод., масло слив.) 240/10	250	8,56	7,22	56,47	325,12	623
	Бутерброд с маслом (масло сливочное, хлеб ржан.) 15/37	52	3,2	7,96	21,36	169,95	778
	Чай с молоком (чай, молоко, в. в.)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	80,2	
Итого за завтрак:		620	15,09	19,77	99,85	637,78	-
Возрастная категория: 7-11 лет							

Обед	Суп лапша-домашняя с фрикадельками (фрикадельки мясные, лапша Ролтон., лук репч., морковь, масло растит., соль йодир.)	20/200	5,19	8,54	10,24	138,62	694
	Биточки рубленые из курицы с соусом красным (филе куриное, свинина, картофель., лук репч., масло сл., соль йод., сухарь панир., яйцо, масло раст., соус красный) 80/30	110	17	10,95	9,9	206,15	973
	Рис отварной (крупа рисовая, масло сливочное, соль йодир.)	160	3,88	5,08	38,72	216,64	552
	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	-
	Сок фруктовый в п/у	1/125	0,88	0,25	14,25	62,77	-
Итого за обед:		845	29,12	25,22	85,02	684,19	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Суп лапша-домашняя с фрикадельками (фрикадельки мясные, лапша Ролтон., лук репч., морковь, масло растит., соль йодир.)	30/250	6,6	10,87	13,04	176,43	694
	Биточки рубленые из курицы с соусом красным (филе куриное, свинина, картофель., лук репч., масло сл., соль йод., сухарь панир., яйцо, масло раст., соус красный) 80/30	110	17	10,95	9,9	206,15	973
	Рис отварной (крупа рисовая, масло сливочное, соль йодир.)	190	4,61	6,04	45,98	257,26	552
	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	-
	Сок фруктовый в п/у.	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	-
Итого за обед:		1000	31,12	28,54	99,67	780,69	-
Итого за день 1. Возрастная категория: 7-11 лет			42,01	42,33	170,29	1230,8	
Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше			46,21	48,31	199,52	1418,47	
День 2							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Омлет натуральный с маслом (яйцо, молоко, масло сливочное, соль йод.) 180/10	190	17,67	22,55	3,64	328,28	199
	Чай с лимоном без сахара (чай, лимон)	200/4	0,22	0,05	0,14	1,94	663a
	Хлеб ржаной	29	1,98	0,36	11,88	75,68	-
	Пюре фруктовое	1/125	0	0	13,75	55	-
Итого за завтрак:		548	19,87	22,96	29,41	460,9	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Омлет натуральный с маслом (яйцо, молоко, масло сливочное, соль йод.) 200/9	209	18,6	23,75	3,84	389,45	199

Завтрак	Чай с ЛИМОНОМ без сахара (чай ,лимон)	200/4	0,22	0,05	0,14	1,94	663a
	Хлеб ржаной	27	1,92	0,31	10,23	71,68	-
	Пюре фруктовое	1/125	0	0	13,75	55	
Итого за завтрак		565	20,74	24,11	27,96	518,07	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	60	0,48	0,06	1,5	8,46	982
	Суп из овощей с фаршем и гренками (фарш гов., капуста, картофель, морковь, лук репч., сметана, горошек зел., масло сливочн., соль йодир., масло растит, гренки)	10/200/15	6,89	6,43	13,7	180,19	127/998
	Фрикадельки рыбные с маслом (филе горбуши, яйцо куриное, хлеб-батон, лук репчатый, соль йодир.,) 90/6	96	13,06	7,94	7,03	181,96	651
	Картофель отварной (картофель, масло слив., соль йод.)	180	2,86	4,2	23,3	185,64	371
	Напиток из облепихи протертой с сахаром (облепиха протертая с сахаром, вода)	200	0,25	1,11	18,67	85,67	904
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
Итого за обед:		791	25,52	20,1	76,08	700,6	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	100	0,8	0,1	2,5	14,1	982
	Суп из овощей с фаршем и гренками (фарш гов., капуста, картофель, морковь, лук репч., сметана, горошек зел., масло сливочн., соль йодир., масло растит, гренки)	10/250/15	8,42	7,85	16,74	220,35	127/998
	Фрикадельки рыбные (филе горбуши, яйцо куриное, хлеб-батон, лук репчатый, соль йодир)	100	12,59	5,74	7,77	210,1	651
	Картофель отварной (картофель, масло слив., соль йод.)	190	3,62	5,14	40,28	201,81	371
	Напиток из облепихи протертой с сахаром (облепиха протертая с сахаром, вода)	200	0,25	1,11	18,67	85,67	904
	Хлеб ржаной	21	1,52	0,28	9,11	44,99	
Итого за обед:		886	27,2	20,22	95,07	777,02	-
Итого за день 2. Возрастная категория: 7-11 лет			45,39	43,06	105,49	1161,5	
Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше			47,94	44,33	123,03	1295,09	
День 3							

Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Пудинг из творога с соусом шоколадным на МОЛОКЕ (творог, сметана, сахар-песок, ванилин, крупа манная, изюм, яйцо, масло раст., сахар, цитрусов., соус шоколадный на молоке) 155/25	180	23,12	16,19	40,69	400,95	183/988
	Чай с МОЛОКОМ (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	78,24	-
	Сок фруктовый в п/у	1/125	0,88	0,25	14,25	62,77	
Итого за завтрак:		545	28	18,33	72,92	568,65	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Пудинг из творога с соусом шоколадным на МОЛОКЕ (творог, сметана, сахар-песок, ванилин, крупа манная, изюм, яйцо, масло раст., сахар, цитрусов., соус шоколадный на молоке) 165/35	200	25,69	17,99	45,21	445,5	183/988
	Чай с МОЛОКОМ (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Хлеб ржаной	31	2,04	0,37	12,27	60,63	-
	Сок фруктовый в п/у	1/125	0,88	0,25	14,25	62,77	
Итого за завтрак:		556	29,97	20,02	73,87	595,59	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Суп картофельный с бобовыми и гренками (картофель, горох, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит., гренки)	200/15	5,18	5,62	20,42	152,98	1122
	Плов из говядины с овощами (крупа рисовая, говядина, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло подсолнечное)	55/210	22,81	34,33	49,39	487,73	523
	Напиток из шиповника без сахара (шиповник, лимон)	200	0,21	0,03	3,23	19,39	667
	Хлеб ржаной	33	2,17	0,39	13,06	64,54	-
	Сок фруктовый в п/у.	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	-
Итого за обед:		913	31,77	40,77	108,9	825,04	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Суп картофельный с бобовыми и гренками (картофель, горох, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит., гренки)	250/10	6,62	7,19	26,11	195,67	1122

Обед	Плов из ГОВЯДИНЫ С ОВОЩАМИ (крупа рисовая, говядина, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло подсолнечное)	65/220	26,46	39,82	57,29	543,36	523
	Напиток из шиповника без сахара (шиповник, лимон)	180	0,21	0,03	3,23	19,39	667
	Хлеб ржаной	26	1,85	0,34	11,09	54,77	-
	Пюре фруктовое	1/125	0	0	13,75	55	
Итого за обед:		876	35,14	47,38	111,47	868,19	
Итого за день 3. Возрастная категория: 7-11 лет			59,77	59,1	181,82	1393,69	
Итого за день 3. Возрастная категория: 12 лет и старше			65,11	67,4	185,34	1463,78	
День 4							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Зразы ленивые (говядина, батон, яйцо, лук репчатый, соль йод.)	90	11,57	18,17	14,32	177,05	1042
	Пюре овощное (картофель, морковь, молоко, масло слив., соль йод.)	150	2,98	5,87	18,63	139,27	867
	Компот из изюма с вит С без сахара (изюм, витамин С)	200	0,1	0,43	11,98	52,19	435
	Хлеб ржаной	23	1,85	0,34	11,09	54,77	-
	Пюре фруктовое	1/125	0	0	13,75	55	
Итого за завтрак:		588	16,5	24,81	69,77	478,28	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Зразы ленивые (говядина, батон, яйцо, лук репчатый, соль йод.)	100	11,57	18,17	14,32	177,05	1042
	Пюре овощное (картофель, морковь, молоко, масло слив., соль йод.)	190	3,77	7,44	23,6	180,41	867
	Компот из изюма с вит С без сахара (изюм, витамин С)	200	0,1	0,43	11,98	52,19	435
	Хлеб ржаной	23	1,51	0,27	9,1	44,98	-
	Сок фруктовый в п/у.	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	-
Итого за завтрак:		713	18,35	26,71	81,8	555,03	
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Борщ Сибирский с фаршем (фарш говяжий, свекла, картофель, морковь, лук репч., томат паста, масло подсолн., фасоль, сахар, лимонная кислота, соль йод.)	10/200	4,43	4,7	10,38	95,56	144/998

Обед	Котлета Домашняя с маслом (говядина, свинина, батон., соль йод., сухарь панир., яйцо, масло раст, масло слив.) 90/6	96	12,85	21,98	12,01	225,51	246
	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, соль йодиров., масло сл.)	150	6,2	4,74	37,98	202,36	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	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
	Гематоген	1/40	2,6	1,6	32,8	156	-
Итого за обед:		726	29,05	33,44	123,41	795,41	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед	Борщ Сибирский с фаршем (фарш говяжий, свекла, картофель, морковь, лук репч., томат паста, масло подсолн., фасоль, сахар, лимонная кислота., соль йод.)	20/230	5,27	5,59	12,35	120,9	144/998
	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	232,51	246
	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, соль йодиров., масло сл.)	180	7,43	5,68	45,57	263,23	632
	Компот из кураги с витамином С без сахара (курага, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	180	0,99	0,06	18,36	57,3	669
	Хлеб ржаной	26	1,72	0,31	10,3	50,86	-
	Гематоген	1/40	2,6	1,6	32,8	156	-
Итого за обед:		776	31,26	35,49	131,69	880,8	

Итого за день 4. Возрастная категория: 7-11 лет **45,55** **58,25** **193,18** **1273,69**

Итого за день 4. Возрастная категория: 12 лет и старше **49,61** **62,2** **213,49** **1435,83**

День 5

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак	Сыр порциями (сыр Российский)	25	5,8	7,38	0	89,58	
	Каша молочная «дружба» с маслом (крупа рисовая, масло слив.) 170/10	180	3,97	8,48	20,98	225,15	47
	Кофейный напиток злаковый без сахара (кофейный напиток, молоко)	200	1,51	1,13	3,53	30,33	1066
	Хлеб ржаной	26	1,72	0,31	10,3	56,86	-
	Мандарин	136	1,08	0,27	10,2	47,6	
Итого за завтрак:		567	14,08	17,57	45,01	449,52	

Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Сыр порциями (сыр Российский)	25	5,8	7,38	0	89,58	
	Каша молочная «Дружба» с маслом (крупа рисовая,	210	4,63	9,9	24,48	278,51	47
	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	63,25	-
	Мандарин	145	1,11	0,28	10,43	54,65	
Итого за завтрак:		610	15,03	19,05	50,32	516,32	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	70	0,77	0,14	2,66	14,98	982
	Солянка Детская со сметаной (говядина, ветчина, картофель, лук репч., морковь, огурцы соленые, масло подсолн., соль йодир., томат. паста, сметана)	10/200/10	3,17	6,31	6,23	144,41	996
	Мясо тушеное (говядина, лук репч., томат паста, масло раст. ,соль йод.) 50/50	100	14,09	14,04	1,3	212,92	1036
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир)	170	5,42	4,07	31,8	205,45	307
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С без сахара (сухофрукты, витамин С)	200	0,68	9,85	0,02	41,72	669
	Хлеб ржаной	26	1,72	0,31	10,3	50,86	-
Итого за обед:		786	25,85	34,72	52,31	670,34	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	110	1,21	0,22	4,18	23,54	982
	Солянка Детская со сметаной (говядина, ветчина, картофель, лук репч., морковь, огурцы соленые, масло подсолн., соль йодир., томат. паста, сметана)	10/250/10	3,89	7,75	7,65	187,86	996
	Мясо тушеное (говядина, лук репч., томат паста, масло раст. ,соль йод.) 50/50	100	14,09	14,04	1,3	212,92	1036
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир)	180	6,5	4,88	38,16	273,53	307
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С без сахара (сухофрукты, витамин С)	180	0,51	9,42	0,01	39,72	669
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
Итого за обед:		860	27,52	36,55	59,22	776,69	
Итого за день 5. Возрастная категория: 7-11 лет			39,93	52,29	97,32	1119,86	

Итого за день 5. Возрастная категория: 12 лет и старше			42,55	55,6	109,54	1293,01	
Неделя 4							
День 6							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Яйцо перепелиное вареное (1 шт.)	15	1,64	1,47	0,09	20,15	776
	Каша молочная Улыбка с маслом (крупа рисовая, хлопья Геркулес., молоко 3,2%, сахар-песок, изюм, соль йод., масло слив.)	180/10	5,45	6,29	30	198,4	53
	Бутерброд с сыром (сыр Российский, хлеб ржан.) 21/37	58	6,28	4,47	21,04	211,5	868
	Чай с молоком (чай, молоко, вода)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Напиток овсяный в потребительской упаковке	1/200	2	6,4	19	140	
Итого за завтрак:		663	16,73	20,04	72,27	596,74	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Яйцо перепелиное вареное (1 шт.)	15	1,64	1,47	0,09	20,15	776
	Каша молочная Улыбка с маслом (крупа рисовая, хлопья Геркулес., молоко 3,2%, сахар-песок, изюм, соль йод., масло слив.)	200/10	7,19	8,31	39,63	262,04	53
	Бутерброд с сыром (сыр Российский хлеб ржан.) 25/41	66	7,06	5,31	22,27	238,07	868
	Чай с молоком (чай, молоко, вода)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Напиток овсяный в потребительской упаковке	1/200	2	6,4	19	140	
Итого за завтрак:		691	3,36	7,81	21,14	686,95	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционированная (помидоры свежие)	65	0,72	0,13	2,47	13,91	982
	Щи по - уральски с фрикадельками (фрикадельки., крупа пшено, лук репч., морковь, капуста св., масло подсолн., соль йодир., томат. паста)	20/200	4,6	8,39	5,71	116,8	8
	Биточки мясные с маслом (говядина, свинина, молоко, батон., лук репч., яйцо, сухари панир., чеснок, масло подс. соль йодир., масло сливочное) 90/8	98	13,1	24,5	12,13	318,36	225/370
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное, соль йодилов.)	150	5,42	4,07	31,8	185,45	307
	Чай с мёдом (чай, мёд)	200/20	0,15	0	14,61	59,04	431
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	-
Итого за обед:		778	25,64	37,39	76,62	742,46	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Закуска порционированная (помидоры свежие)	75	0,83	0,17	2,85	16,05	982

Обед	Щи по - уральски с фрикадельками (фрикадельки., крупа пшено, лук репч., морковь, капуста св., масло подсолн., соль йодир., томат. паста)	30/250	5,86	10,68	7,27	148,65	8/998
	Биточки мясные с маслом (говядина, свинина, молоко, батон., лук репч., яйцо, сухари панир., чеснок, масло подс. соль йодир., масло сливочное)	100	13,44	24,74	13,13	328,91	225/370
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное, соль йодиров.)	190	6,86	5,15	40,28	234,9	307
	Чай с мёдом (чай, мёд)	200/20	0,15	0	14,61	59,04	431
	Хлеб ржаной	32	1,91	0,35	11,48	56,72	-
Итого за обед:		897	29,05	41,09	89,62	844,27	
Итого за день 6. Возрастная категория: 7-11 лет			42,37	57,43	148,89	1339,2	
Итого за день 6. Возрастная категория: 12 лет и старше			32,41	48,9	110,76	1531,22	
День 7							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Закуска порционированная (огурцы свежие)	40	0,32	0,05	0,77	5,64	982
	Котлеты рубленые из курицы (филе куриное, лук репч., батон, сухари, соль йод, масло раст.)	90	16,06	7,21	15,62	190,82	1069/337
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	150	5,42	4,07	31,08	185,8	307
	Чай с лимоном без сахара (чай, лимон)	200/4	0,22	0,05	0,14	1,96	663a
	Хлеб ржаной	32	2,11	0,38	12,67	62,5	-
Итого за завтрак:		516	24,13	11,76	60,28	446,72	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Закуска порционированная (огурцы свежие)	35	0,26	0,4	0,81	4,28	982
	Котлеты рубленые из курицы (филе куриное, лук репч., батон, сухари, соль йод, масло раст.)	100	17,52	7,77	17,04	218,17	1069/337
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	180	6,5	4,88	38,16	232,53	307
	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	62,5	-
Итого за завтрак:		551	26,61	13,48	68,82	519,42	
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Бульон с мясными фрикадельками и гренками (фрикадельки мясные, морковь, лук репч., чеснок сух., приправа, соль йод.)	20/200/10	4,45	4,54	6,84	125,98	1079

Обед	Печень по-строгановски (Печень говяжья, соус сметанный) 50/50	100	13,25	9,75	6,87	199,26	241
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	190	3,91	5,66	25,46	198,45	371
	Сок фруктовый в п/у (1 шт)	200	1,4	0,4	22,8	100,4	
	Хлеб ржаной	19	1,25	0,23	7,52	57,16	-
Итого за обед:		779	24,26	20,58	69,49	681,25	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Бульон с мясными фрикадельками и гренками (фрикадельки мясные, морковь, лук репч., чеснок сух., приправа, соль йод.) 30/250/10	30/250/10	5,62	5,72	8,62	148,41	1079
	Печень по-строгановски (Печень говяжья, соус сметанный) 55/60	115	15,24	11,21	7,9	227,46	241
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	200	4,48	7,21	29,4	218,89	371
	Сок фруктовый в п/у (1 шт)	200	1,4	0,4	22,8	100,4	
	Хлеб ржаной	31	2,04	0,37	9,21	83,26	-
Итого за обед:		879	28,78	24,91	77,93	778,42	
Итого за день 7. Возрастная категория: 7-11 лет			52,89	42,85	165,73	1258,95	
Итого за день 7. Возрастная категория: 12 лет и старше			50,74	59,08	173,72	1245,44	
День 8							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Сыр порциями (сыр Российский)	34	7,89	10,03	0	121,82	
	Каша молочная пшеничная с маслом (крупка пшено, молоко, масло сливочное, соль йодир., сахар-песок) 190/10	200	7,82	7,54	38,63	158,63	515
	Кофейный напиток злаковый без сахара (кофейный напиток, молоко)	200	1,51	1,13	3,53	30,33	1066
	Хлеб ржаной	32	2,1	0,39	9,28	85,9	-
	Гематоген 1 шт	40	2,6	1,6	32,8	156	
Итого за завтрак:		506	21,92	20,69	84,24	552,68	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							

Завтрак	Сыр порциями (сыр Российский)	36	8,35	10,9	0	128,98	
	Каша молочная пшеничная с маслом (крупа пшено, молоко, масло сливочное, соль йодир., сахар-песок) 230/10	240	8,99	8,67	44,43	291,67	515
	Кофейный напиток злаковый без сахара (кофейный напиток, сахар-песок)	200	1,51	1,13	3,53	30,33	1066
	Хлеб ржаной	44	3,14	0,48	15,84	78,24	-
	Гематоген 1 шт	40	2,6	1,6	32,8	156	
Итого за завтрак:		560	24,59	22,78	96,6	685,22	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционированная (огурцы свежие)	80	0,48	0,06	1,5	8,46	982
	Борщ с капустой, картофелем, фрикадельками и сметаной (фрикадельки, картофель, капуста, морковь, лук репч., свекла, томат паста, масло раст., соль йод., сметана)	20/200/10	5,26	4,24	19,8	138,38	698/998
	Тефтели II вариант (говядина, крупа рисовая, лук реп., яйцо, мука, сухари, соль йод., масло раст., соус красный осн.)	90	13	19,43	7,95	275,67	209
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло слив., соль йодир.)	150	4,28	3,83	29,57	169,79	585
	Компот из изюма с вит С без сахара (сухофрукты, лимон. кислота, аскорб. кислота)	200	0,57	0	9,57	43,08	611
	Хлеб ржаной	19	2,17	0,39	13,06	64,54	
Итого за обед:		769	25,76	27,95	81,45	699,92	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционированная (огурцы свежие)	80	0,64	0,08	2	11,28	982
	Борщ с капустой, картофелем, фрикадельками и сметаной (фрикадельки, картофель, капуста, морковь, лук репч., свекла, томат паста, масло раст., соль йод., сметана)	30/220/10	6,16	8,9	12,48	154,64	165
	Тефтели II вариант (говядина, крупа рисовая, лук реп., яйцо, мука, сухари, соль йод., масло раст., соус красный осн.) 100	100	9,21	12,4	11,5	193,63	18/337
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло слив., соль йодир.)	180	7,43	5,69	45,58	268,23	632
	Компот из изюма с вит С без сахара (сухофрукты, лимон. кислота, аскорб. кислота)	200	0,1	0,43	21,06	88,51	669
	Хлеб ржаной	27	1,78	0,31	9,9	59,81	-
Итого за обед:		847	25,32	22,78	102,52	776,1	-

Итого за день 8. Возрастная категория: 7-11 лет		25,76	27,95	165,69	1252,6	
Итого за день 8. Возрастная категория: 12 лет и старше		25,32	45,56	199,12	1461,32	

День 9

Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Закуска порционированная (помидоры свежие)	35	0,38	0,07	1,33	7,49	982
	Котлета Незнайка (говядина, свинина, молоко, хлеб пш., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подсол., соль йодир.)	90	12,54	15,67	13,16	209,83	225/370
	Картофель отварной (картофель, масло слив., соль йод.)	150	2,38	3,49	19,41	154,69	371
	Напиток из облепихи протертой с сахаром (облепиха, протертая с сахаром, сахар-песок)	200	0,25	1,11	18,67	85,67	904
	Хлеб ржаной	29	1,91	0,35	11,48	56,72	
Итого за завтрак:	504	17,46	20,69	64,05	514,4		
Возрастная категория: 12 лет и старше							

Завтрак	Закуска порционированная (помидоры свежие)	40	0,44	0,08	1,52	8,56	982
	Котлета Незнайка (говядина, свинина, молоко, хлеб пш., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подсол., соль йодир.) 100	100	12,54	16,67	14,16	221,81	225/370
	Картофель отварной (картофель, масло слив., соль йод.)	180	2,86	4,2	23,3	185,64	371
	Напиток из облепихи протертой с сахаром (облепиха, протертая с сахаром, сахар-песок)	190	0,23	1,05	17,73	81,38	904
	Хлеб ржаной	40	1,78	0,31	9,9	59,81	-
Итого за завтрак:	550	17,85	22,31	66,61	557,2		

Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Рассольник «Ленинградский» с фрикадельками (фарш говяжий, картофель, крупа перловая, морковь, лук реп., огурцы конс., масло подсол., соль йод.) 10/200	210	4,78	8,13	12,76	143,34	167/998
	Котлета Мечта (минтай, свинина, крупа манная, молоко, лук репч., сухари панир., масло растит.)	90	14,16	10,51	8,33	177,55	1061
	Рис отварной (Крупа рисовая, масло сл., соль йод.)	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	29	1,91	0,35	11,48	56,72	

	Мандарин	133	1,06	0,28	9,36	48,05	
Итого за обед:		812	26,08	24,05	87,94	671,97	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Рассольник «Ленинградский» с фрикадельками (фарш говяжий, картофель, крупа перловая, морковь, лук реп., огурцы консерв., масло подсолнечное, соль йод.) 20/250	270	6,15	10,45	16,41	184,29	167/998
	Котлета Мечта с маслом (минтай, свинина, крупа манная, молоко, лук репч., сухари панир., масло растит) 90/10	100	13,95	14,95	9,69	227,46	1061
	Рис отварной (Крупа рисовая, масло сл., соль йод.)	180	4,33	5,74	43,73	243,88	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	
	Мандарин	119	0,98	0,24	8,98	41,7	
Итого за обед:		889	27,3	31,62	96,3	779,53	
Итого за день 9. Возрастная категория: 7-11 лет			19,63	21,08	77,11	1186,37	
Итого за день 9. Возрастная категория: 12 лет и старше			45,15	53,93	162,91	1336,73	
День 10							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Запеканка творожная с рисом (творог 5%, сахар-песок, крупа рисовая, яйцо, масло раст., сухари паниров., сметана, ванилин)	210	23,1	12,1	55,4	421,2	187
	Чай с молоком (чай, молоко, вода)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Хлеб ржаной	26	1,79	0,31	10,2	51,34	
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	200	1,4	0,4	22,8	100,4	
Итого за завтрак:		677	27,65	14,22	90,54	599,63	
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	12,98	19,9	14,18	195,74	1055
	Чай с молоком (чай, молоко, вода)	200	7,08	5,65	45,7	214,73	632
	Хлеб ржаной	16	0,99	0,06	18,36	41,3	669
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	200	1,32	0,24	7,92	39,12	
Итого за завтрак:		755	22,37	25,85	86,16	490,89	
Возрастная категория: 7-11 лет							

Обед	Уха Рыбацкая (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	10/200	4,17	7,65	12,41	135,18	17
	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.)	150	4,28	3,83	29,57	169,79	585
	Чай с ЛИМОНОМ без сахара (чай ,лимон)	200/4	0,22	0,05	0,14	1,94	663a
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	13,86	68,46	
	Пюре фруктовое	125	0	0	13,75	55	
Итого за обед:		844	25,24	28,63	75,19	659,32	
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
	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.)	200	6,21	6,21	38,4	226,28	585
	Чай с ЛИМОНОМ без сахара (чай ,лимон)	200/7	0,23	0,08	0,14	2,06	663a
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	13,86	68,46	
	Пюре фруктовое	125	0	0	13,75	55	
Итого за обед:		957	28,37	33,23	87,56	754,55	
Итого за день 10. Возрастная категория: 7-11 лет			25,24	28,63	75,19	1258,95	
Итого за день 10. Возрастная категория: 12 лет и старше			55,67	64,85	183,86	1534,08	
Среднее значение за период по завтракам 7-11 лет			17,731	16,749	58,952	466,145	
Среднее значение за период по обедам 7-11 лет			24,47	26,529	76,802	649,512	
Среднее значение за период по завтракам 12 лет и старше			15,488	16,461	53,106	520,7	
Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше			29,97333333	31,787	86,033	732,766	

