

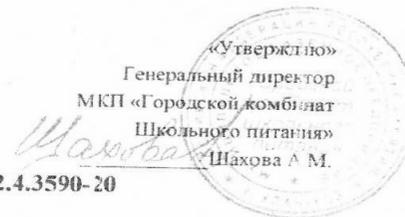
«Согласовано»

Директор

04 декабря 2023 г.



«Утверждено»

 Генеральный директор  
 МКП «Городской комбинат  
 Школьного питания»  
 Шахова А.М.


Меню приготовления 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		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 1</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
Завтрак	Кюфты по-Московски с соусом красным основ. (говядина, свинина, крупа рисовая, лук реп., яч. мука, сушен. соль вод., масло раст., соус красный (см.) 80/30	110	15,57	16,58	8,75	246,52	209
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир)	150	5,42	4,07	31,8	186,48	307
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Хлеб пшеничный йодированный	26	1,95	0,26	13,26	63,18	-
	Яблоко свежее	121	0,48	0,48	11,86	53,72	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>607</b>	<b>24,78</b>	<b>22,8</b>	<b>67,81</b>	<b>575,56</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
Завтрак	Кюфты по-Московски с соусом красным основ. (говядина, свинина, крупа рисовая, лук реп., яч. мука, сушен. соль вод., масло сл., соль йодир) 80/30	110	15,57	16,58	8,75	246,52	209
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир)	180	6,5	4,88	38,16	226,53	307
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Хлеб пшеничный йодированный	31	2,33	0,31	15,81	75,33	-
	Яблоко свежее	145	0,58	0,58	14,21	64,38	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>666</b>	<b>26,34</b>	<b>23,76</b>	<b>79,07</b>	<b>635,45</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							

Возрастная категория: 7-11 лет

Обед	Закуска порционированная (помидоры свежие)	50	0,55	0,1	1,9	10,7	982
	Щи из свежей капусты с картофелем с фрикадельками (фрикадельки мясные, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.) 20/180	200	2,87	5,84	6,5	120,02	197
	Колобки «Приморье» с соусом белым (горбуша, крупа рисовая, лук, масло подс., яйцо, соль йод, соус белый осн.) 85/30	115	15,17	10,57	6,7	220,55	256
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	160	3,3	4,77	21,44	171,86	371
	Напиток из ягоды протертой с сахаром (смородина протертая с сахаром, лимон, вода)	200	0,19	0,08	15,82	64,76	1083
	Хлеб пшеничный йодированный	27	2,03	0,27	13,77	65,61	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>777</b>	<b>25,76</b>	<b>21,93</b>	<b>76,03</b>	<b>702,4</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
Обед	Закуска порционированная (помидоры свежие)	80	0,88	0,16	3,04	17,12	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» с соусом белым (горбуша, крупа рисовая, лук, масло подс., яйцо, соль йод, соус белый осн.) 85/30	115	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 протертой с сахаром (смородина протертая с сахаром, лимон, вода)	200	0,19	0,08	15,82	64,76	1083
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	27	1,78	0,32	10,69	52,81	
<b>Итого за обед:</b>		<b>892</b>	<b>27,77</b>	<b>24,39</b>	<b>85,14</b>	<b>779,12</b>	
Полдник	Пирожки печеные с мясом и рисом (тесто слоб., фарш мясной с рисом, яйцо, масло раст.)	100	12,27	11,44	37,59	302,37	60
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	663

<b>Итого за полдник:</b>		<b>300</b>	<b>12,27</b>	<b>11,44</b>	<b>46,67</b>	<b>338,69</b>	
<b>Итого за день 1. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>12,94</b>	<b>12</b>	<b>74,35</b>	<b>457,17</b>	
<b>Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>42,37</b>	<b>36,14</b>	<b>147,62</b>	<b>1193,14</b>	
<b>День 2</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Завтрак</b>	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)	190	7,42	14,1	34,31	293,83	172
	Кофейный напиток злаковый (кофейный напиток, молоко, сахар)	200	1,51	1,13	12,61	66,65	1066
	Хлеб пшеничный йодированный	21	1,58	0,21	10,71	51,03	-
	Напиток овсяный в п/у	1/200	2	6,4	19	140	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>629</b>	<b>13,88</b>	<b>24,82</b>	<b>77,51</b>	<b>587,33</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Завтрак</b>	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)	220	8,59	16,32	39,73	340,22	172
	Кофейный напиток злаковый (кофейный напиток, молоко, сахар)	200	1,51	1,13	12,61	66,65	1066
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Напиток овсяный в п/у	1/200	2	6,4	19	140	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>663</b>	<b>15,35</b>	<b>27,08</b>	<b>84,97</b>	<b>643,44</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Обед</b>	Закуска порционированная (огурцы свежие)	35	0,28	0,04	0,88	4,94	982
	Суп картофельный с бобовыми с фрикадельками (фрикадельки мясные, картофель, горох, морковь, лук репчатый, 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 (чай, сахар, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	431
	Хлеб пшеничный йодированный	27	2,03	0,27	13,77	65,61	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>731</b>	<b>32,63</b>	<b>41,47</b>	<b>94,68</b>	<b>862,4</b>	

Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционированная (огурцы свежие)	35	0,28	0,04	0,88	4,94	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 (чай, сахар, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	431
	Хлеб пшеничный йодированный	26	1,95	0,26	13,26	63,18	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>830</b>	<b>38,79</b>	<b>50,31</b>	<b>107,43</b>	<b>967,56</b>	
Полдник	Ватрушка с творогом (мука пш., творог, масло сл., сахар, яйцо, дрожжи, соль йод., масло раст.)	100	13,89	6,85	40,27	278,32	322
	Чай с МОЛОКОМ (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
<b>Итого за полдник:</b>		<b>300</b>	<b>15,25</b>	<b>8,26</b>	<b>42,41</b>	<b>305,01</b>	
<b>Итого за день 2. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>15,25</b>	<b>8,26</b>	<b>42,41</b>	<b>305,01</b>	
<b>Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>54,32</b>	<b>58,61</b>	<b>150,72</b>	<b>1277,51</b>	
<b>День 3</b>							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Ежики мясные с соусом красным (говядина, крупа рисовая, лук репч., соль йод., соус красный осн.) 80/20	100	10,88	9,16	7,67	156,69	222/370
	Пюре овощное (картофель, морковь, молоко, масло слив., соль йод.)	150	2,98	5,87	18,63	119,59	867
	Компот из сухофруктов с вит С (сухофрукты, сахар, лимон, кислота аскорб. кислота)	200	0,57	0	19,55	80,48	611
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Рогалик сахарный (конд.цех) (мука, масло сл., яйцо, сахар, яйцо, соль, йод.)	50	3,5	10	30	184	385
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>530</b>	<b>20,18</b>	<b>25,33</b>	<b>91,15</b>	<b>613,66</b>	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Ежики мясные с соусом красным (говядина, крупа рисовая, лук репч., соль йод., соус красный осн.) 80/30	110	11,97	10,08	8,44	172,36	222/370
	Пюре овощное (картофель, морковь, молоко, масло слив., соль йод.)	190	3,77	7,44	23,6	176,41	867

Завтрак	Компот из сухофруктов с вит С (сухофрукты, сахар, лимон.кислота, аскорб. кислота)	200	0,57	0	19,55	80,48	611
	Хлеб пшеничный йодированный	22	1,65	0,22	11,22	53,46	-
	Рогалик сахарный (конд.цех) (мука, масло сл., яйцо, сахар-песок, соль, сода, йод.)	50	3,5	10	30	184	385
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>572</b>	<b>21,46</b>	<b>27,74</b>	<b>92,81</b>	<b>666,71</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
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 с соусом красным (говядина, батон, яйцо, лук репчатый, сухари панир., соль йод., соус красный) 90/20	110	10,6	16,65	13,12	244,79	1042
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир)	150	5,42	4,07	31,8	185,45	307
	Напиток из облепихи протертой с сахаром (облепиха протертая с сахаром, вода)	180	0,23	1	16,8	77,1	904
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	
	Яблоко свежее	132	0,53	0,53	12,94	58,61	
<b>Итого за обед:</b>		<b>822</b>	<b>25,05</b>	<b>29,64</b>	<b>106,91</b>	<b>794,53</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
Обед	Борщ из свежей капусты с картофелем, фрикадельками и сметаной (фрикадельки, картофель, капуста, свекла, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	260	6,16	8,9	12,48	154,61	165
	Зразы ленивые с соусом красным (говядина, батон, яйцо, лук репчатый, сухарь панир., соль йод., соус красный) 90/30	120	11,57	18,17	14,32	267,05	1042
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир)	180	6,5	4,88	38,16	222,53	307
	Напиток из облепихи протертой с сахаром (облепиха протертая с сахаром, вода)	200	0,25	1,11	18,67	85,67	904
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	27	1,78	0,32	10,69	52,81	
	Яблоко свежее	150	0,6	0,6	14,7	66,6	
<b>Итого за обед:</b>		<b>967</b>	<b>29,11</b>	<b>34,28</b>	<b>124,32</b>	<b>922,17</b>	
	Булочка «Изюминка» (мука пш., сахар-песок, масло слив., яйцо, соль, дрожжи прес., изюм)	100	7,67	7,25	52,99	307,89	346

<b>Полдник</b>	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	-
<b>Итого за полдник:</b>		<b>300</b>	<b>9,07</b>	<b>7,65</b>	<b>75,79</b>	<b>408,29</b>	
<b>Итого за день 3. Возрастная категория: 7-11 лет</b>		<b>375</b>	<b>14,22</b>	<b>17,95</b>	<b>115,69</b>	<b>641,19</b>	
<b>Итого за день 3. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>		<b>1289</b>	<b>39,83</b>	<b>42,15</b>	<b>211,33</b>	<b>1383,92</b>	
<b>День 4</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Завтрак</b>	Пудинг из творога с соусом шоколадным на МОЛОКЕ (творог, сметана, сахар-песок, ванилин, крупа манная, изюм, яйцо, масло раст., сухари паниров., сметана, соус шоколадный на молоке) 160/30	190	24,4	17,09	42,95	423,23	183/988
	Чай с ЛИМОНОМ (чай, сахар, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	431
	Хлеб пшеничный йодированный	32	2,4	0,32	16,32	77,76	-
	Сок фруктовый в п/у	1/125	0,88	0,25	14,25	62,77	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>551</b>	<b>27,72</b>	<b>17,66</b>	<b>82,71</b>	<b>600,68</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Завтрак</b>	Пудинг из творога с соусом шоколадным на МОЛОКЕ (творог, сметана, сахар-песок, ванилин, крупа манная, изюм, яйцо, масло раст., сухари паниров., сметана, соус шоколадный на молоке) 160/30	205	26,33	18,44	46,34	456,64	183/988
	Чай с ЛИМОНОМ (чай, сахар, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	431
	Хлеб пшеничный йодированный	22	1,65	0,22	11,22	53,46	-
	Сок фруктовый в п/у	1/125	0,88	0,25	14,25	62,77	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>556</b>	<b>28,9</b>	<b>18,91</b>	<b>81</b>	<b>609,79</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Обед</b>	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	90,84	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 сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	431

	Хлеб пшеничный йодированный	22	1,65	0,22	11,22	53,46	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	
	Груша свежая	130	0,52	0,39	13,39	59,15	
<b>Итого за обед:</b>		<b>842</b>	<b>27,3</b>	<b>24,31</b>	<b>82,21</b>	<b>676,8</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Обед</b>	Солянка детская (говядина, ветчина, картофель, лук репч., морковь, 20/220	250	6,87	5,83	8,4	113,54	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 сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	431
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	
	Груша свежая	150	0,6	0,45	15,45	68,25	
<b>Полдник</b>	Пирожки печеные с мясом и рисом (тесто сдоб., фарш мясной с рисом, яйцо, масло раст.)	100	12,27	11,44	37,59	302,37	60
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	663
<b>Итого за полдник:</b>		<b>300</b>	<b>12,27</b>	<b>11,44</b>	<b>46,67</b>	<b>338,69</b>	
<b>Итого за день 4. Возрастная категория: 7-11 лет</b>		<b>1174</b>	<b>41,97</b>	<b>36,07</b>	<b>145,2</b>	<b>1093,25</b>	
<b>Итого за день 4. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>		<b>1811</b>	<b>71,71</b>	<b>56,79</b>	<b>225,59</b>	<b>1726,25</b>	
<b>День 5</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша молочная кукурузная с маслом (крупа кукурузная, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йод., масло слив.) 180/10	190	6,51	5,49	42,92	247,09	623
	Бутерброд с сыром и маслом (сыр Российский, масло сливочное, хлеб пшен.йод.) 25/10/26	61	7,86	13,38	14,62	210,37	893
	Чай с мёдом (чай, мёд)	200/20	0,15	0	14,61	59,04	977
	Пюре фруктовое	1/125	0	0	13,75	55	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>596</b>	<b>14,52</b>	<b>18,87</b>	<b>85,9</b>	<b>571,5</b>	-

Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Каша молочная кукурузная с маслом (крупа кукурузная, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йод., масло слив.) 200/10	210	7,19	6,06	47,44	273,1	623
	Бутерброд с сыром и маслом (сыр Российский, масло сливочное, хлеб пшен.йод) 27/12/34	73	9,41	16,01	17,5	251,75	893
	Чай с мёдом (чай, мёд)	200/20	0,15	0	14,61	59,04	977
	Пюре фруктовое	1/125	0	0	13,75	55	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>628</b>	<b>16,75</b>	<b>22,07</b>	<b>93,3</b>	<b>638,89</b>	-
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Суп-лапша домашняя с фрикадельками (фрикадельки мясные, лапша домашняя роллтон, лук репч., морковь, масло раст, соль йодир.) 10/190	200	4,87	7,99	9,28	128,49	694/1067
	Котлета Незнайка с соусом красным (говядина, молоко, батон., соль йод., сухарь панир., яйцо, масло раст, масло слив.) 80/20	100	13,65	13,81	13,57	233,17	246
	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 пшеничный йодированный	22	1,65	0,22	11,22	53,46	-
	Напиток овсяный в п/у	1/200	2	6,4	19	140	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>852</b>	<b>29,59</b>	<b>34,43</b>	<b>92,98</b>	<b>798,5</b>	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Суп-лапша домашняя с фрикадельками (фрикадельки мясные, лапша домашняя роллтон, лук репч., морковь, масло раст, соль йодир.) 20/250	270	6,58	10,78	12,53	173,46	694/1067
	Котлета Незнайка с соусом красным (говядина, молоко, батон., соль йод., сухарь панир., яйцо, масло раст, масло слив.) 80/30	110	15,02	15,19	14,93	256,49	246
	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 пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
	Напиток овсяный в п/у	1/200	2	6,4	19	140	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>1020</b>	<b>36,62</b>	<b>40,13</b>	<b>121,36</b>	<b>981,45</b>	-
Полдник	Плюшка "Эстонская" с сыром (тесто слоное дрожжевое,	100	8,46	11,72	28,41	253,1	328

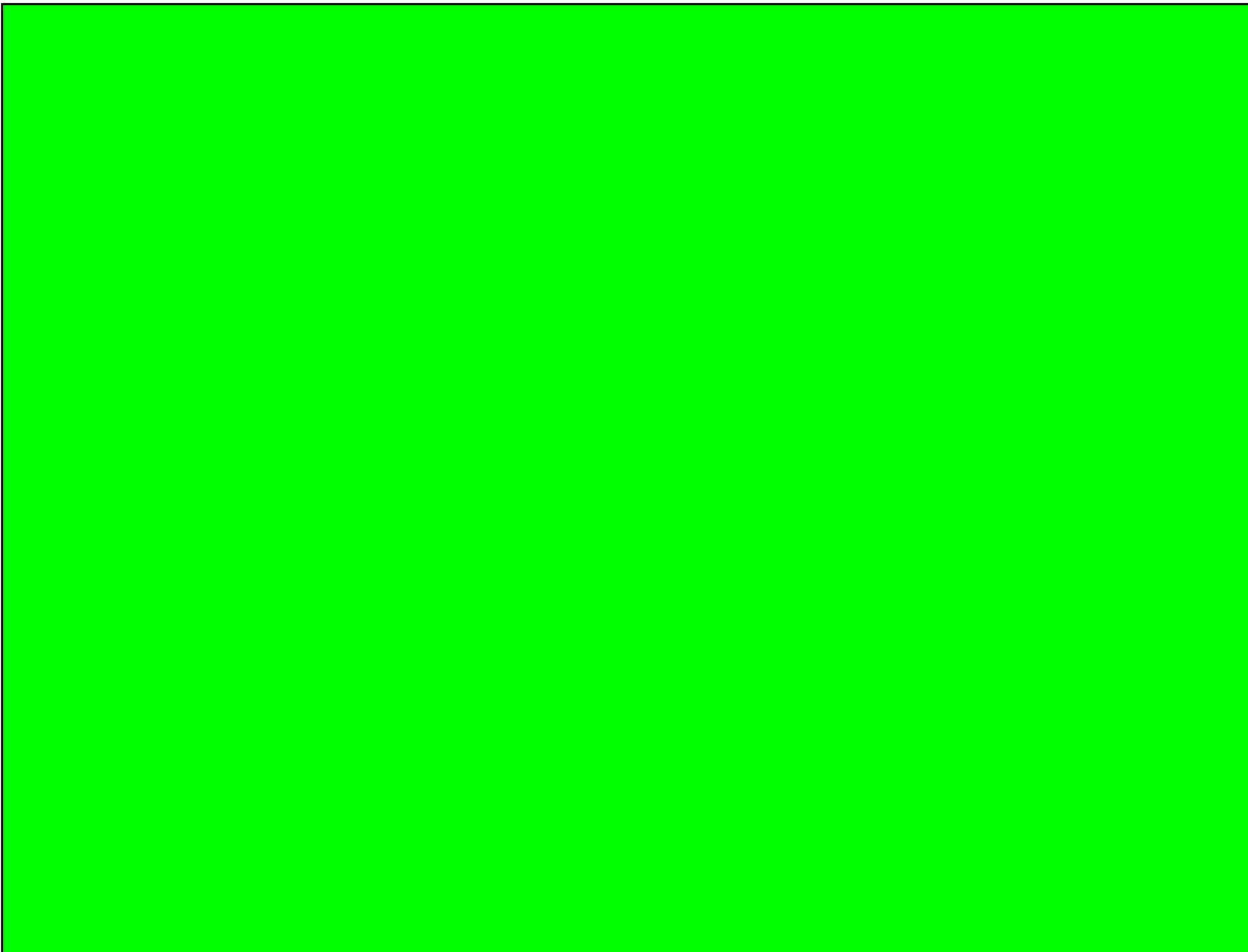
<b>ПОЛДНИК</b>	Чай с ЛИМОНОМ (чай, сахар, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	431
<b>Итого за полдник:</b>		<b>279</b>	<b>8,35</b>	<b>11,55</b>	<b>42,37</b>	<b>290,02</b>	
<b>Итого за день 5. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>22,87</b>	<b>30,42</b>	<b>128,27</b>	<b>861,52</b>	
<b>Итого за день 5. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>61,72</b>	<b>73,75</b>	<b>257,03</b>	<b>1910,36</b>	
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 6</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Завтрак</b>	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	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>543</b>	<b>16,18</b>	<b>11,37</b>	<b>97,24</b>	<b>555,96</b>	-
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Завтрак</b>	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	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>592</b>	<b>18,91</b>	<b>13,73</b>	<b>105,88</b>	<b>622,71</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Обед</b>	Бульон с мясными фрикадельками и профитролями (фарш говяжий, мякоть моркови, лук репчатый)	210	4,72	4,88	4,3	132,94	1079
	Жаркое по домашнему (мясо говяд., картофель, лук репчат., масло растит., томат. паста, соль йодир., приправа) 60/180	240	19,62	20,21	23,02	382,42	27
	Чай с ЛИМОНОМ (чай, сахар, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	431
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>709</b>	<b>28,28</b>	<b>25,69</b>	<b>61,71</b>	<b>674,08</b>	-
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							

Обед	Бульон с мясными фрикадельками и профитролями (фрикадельки мясные, морковь, лук репч., чеснок сух., приправа, соль йод., профитроли) 20/220/10	250	5,62	5,8	5,12	151,16	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	470,52	27
	Чай с ЛИМОНОМ (чай, сахар, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	431
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	27	1,78	0,32	10,69	52,81	
<b>Итого за обед:</b>		<b>811</b>	<b>34,22</b>	<b>31,68</b>	<b>69,07</b>	<b>784,31</b>	<b>-</b>
Полдник	Рогалик сахарный (мука, сл.масло, яйцо, сахар-песок, сода)	75	5,8	17,5	41,74	347,66	385
	Чай с МОЛОКОМ (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
<b>Итого за полдник:</b>		<b>275</b>	<b>9,04</b>	<b>8,035</b>	<b>51,56</b>	<b>314,6</b>	
<b>Итого за день 6. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>22,56</b>	<b>23,845</b>	<b>123,42</b>	<b>829,37</b>	
<b>Итого за день 6. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>53,58</b>	<b>56,795</b>	<b>228,84</b>	<b>1691,69</b>	
<b>День 7</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
Завтрак	Запеканка творожная с рисом со сгущенным МОЛОКОМ (творог, сахар-песок, крупа рисовая, яйцо, масло раст., сухари паниров., сметана, ванилин, молоко сгущеное) 160/30	190	22,06	10,61	53,29	396,88	187
	Чай с МОЛОКОМ (чай, молоко, вода)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Яблоко свежее	142	0,57	0,57	13,92	63,05	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>557</b>	<b>25,87</b>	<b>12,84</b>	<b>82,1</b>	<b>547,37</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
	Запеканка творожная с рисом со сгущенным МОЛОКОМ (творог, сахар-песок, крупа рисовая, яйцо, масло раст., сухари паниров., сметана, ванилин, молоко сгущеное) 180/30	210	24,38	11,73	58,91	438,66	187/521

Завтрак	Чай с молоком (чай, молоко, вода)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Хлеб пшеничный йодированный	24	1,8	0,24	12,24	58,32	-
	Яблоко свежее	138	0,55	0,55	13,52	61,27	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>572</b>	<b>28,09</b>	<b>13,93</b>	<b>86,81</b>	<b>584,94</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
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 репч., свекла, томат паста, масло раст., соль йод.) 10/190	200	3,61	5,25	9,83	100,97	165/998
	Виточки рулетные из курицы с соусом красным (филе куриное, свинина, картофель, лук репчатый, сухари панировочные, соль йод.) 80/30	110	17	10,95	9,9	206,15	973
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая ( крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	150	6,2	4,74	37,98	219,36	632
	Компот из кураги с вит С (курага, сахар, лимон. кислота,	200	0,99	0,06	18,36	77,94	669
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>750</b>	<b>31,77</b>	<b>21,63</b>	<b>100,24</b>	<b>722,63</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
Обед	Закуска порционированная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	12,84	982
	Борщ с капустой, картофелем, фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., свекла, томат паста, масло раст., соль йод.) 15/240	255	4,6	6,69	12,53	128,74	165/998
	Виточки рулетные из курицы с соусом красным(филе куриное, свинина, картофель, лук репчатый, сухари панировочные, соль йод.) 80/30	110	17	10,95	9,9	206,15	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 вит С (курага, сахар, лимон. кислота, аскорб. кислота)	200	0,99	0,06	18,36	77,94	669
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	23	1,52	0,28	9,11	44,99	
<b>Итого за обед:</b>		<b>858</b>	<b>34,45</b>	<b>24,09</b>	<b>113,06</b>	<b>806,79</b>	
Полдник	Сочень с творогом (мука, сахар-песок, яйцо, масло сл., сметана, творог, ванилин, сода, лимонная кислота масло подсе.)	75	8,51	9,79	29	238,17	646

	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0	0	9,08	36,32	663
<b>Итого за полдник:</b>		<b>275</b>	<b>8,51</b>	<b>9,79</b>	<b>38,08</b>	<b>274,49</b>	
<b>Итого за день 7. Возрастная категория: 7-11 лет</b>		<b>34,38</b>	<b>22,63</b>	<b>120,18</b>	<b>821,86</b>		
<b>Итого за день 7. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>		<b>36,6</b>	<b>23,72</b>	<b>124,89</b>	<b>859,43</b>		
<b>День 8</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Завтрак</b>	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
	Бутерброд с маслом (хлеб пшен. Йод., масло сливочное) 15/29	44	2,71	6,74	18,08	143,81	778
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
	Мандарин	146	1,17	0,29	10,95	51,1	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>580</b>	<b>12,21</b>	<b>16,21</b>	<b>78,1</b>	<b>507,18</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша молочная «Улыбка» с маслом (крупа рис, крупа геркулес, молоко, сахар-песок., соль йод., масло слив.) 200/10	210	7,19	8,31	39,63	262,04	53
	Бутерброд с маслом (хлеб пшен. Йод., масло сливочное) 15/32	47	2,9	7,2	19,31	153,61	778
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
	Мандарин	157	1,26	0,31	11,78	54,95	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>614</b>	<b>13,17</b>	<b>17,49</b>	<b>83,94</b>	<b>545,79</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Обед</b>	Суп картофельный с мясом (говядина, картофель, морковь, лук репчатый приправа универсальная, лавровый лист, соль йод.) 20/200	220	4,35	3,99	15,27	164,43	698
	Пудинг из творога с соусом облепиховым (творог, сметана, яйцо, масло сливочное, сахар-песок, крупа манная, ванилин, соль йод., сухари панировочные, соус облепиховый) 130/30	160	18,57	12,96	33,81	346,17	183
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0	0	9,08	36,32	663
	Хлеб пшеничный йодированный	27	2,03	0,27	13,77	65,61	-

	Яблоко свежее	138	0,55	0,55	13,52	81,27	
<b>Итого за обед:</b>		<b>745</b>	<b>25,5</b>	<b>17,77</b>	<b>85,45</b>	<b>693,8</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Обед</b>	Суп картофельный с мясом (говядина, картофель, морковь, лук репчатый приправа универсальная, лавровый лист, соль йод.) 25/250	275	5,44	4,99	19,09	199,04	698
	Пудинг из творога с соусом облепиховым (творог, сметана, яйцо, масло сливочное, сахар-песок, крупа манная, ванилин, соль йод., сухари панировочные, соус облепиховый) 150/30	180	20,89	14,58	38,04	396,94	183
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0	0	9,08	36,32	663
	Хлеб пшеничный йодированный	26	1,95	0,26	13,26	63,18	-
	Яблоко свежее	138	0,55	0,55	13,52	81,27	
<b>Итого за обед:</b>		<b>819</b>	<b>28,83</b>	<b>20,38</b>	<b>92,99</b>	<b>776,75</b>	
<b>Полдник</b>	Плюшка "Эстонская" с сыром (тесто сдобное дрожжевое, сыр, масло слив.)	75	8,64	11,8	28,19	253,52	328
	Чай с ЛИМОНОМ (чай, сахар, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	663
<b>Итого за полдник:</b>		<b>279</b>	<b>8,68</b>	<b>11,8</b>	<b>37,38</b>	<b>290,44</b>	
<b>Итого за день 8. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>40,45</b>	<b>33,43</b>	<b>137,62</b>	<b>1013,07</b>	
<b>Итого за день 8. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>43,13</b>	<b>35,89</b>	<b>150,44</b>	<b>1097,23</b>	



Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Закуска порционированная (помидоры свежие)	45	0,5	0,09	1,71	9,63	982
	Гёфтели II вариант с соусом красным (говядина, крупа перловая, лук, морковь, масло подсол., вода, соль йодир.) 80/30	110	7,35	10,29	9,42	170,75	18/370
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	160	3,3	4,77	21,44	161,86	371
	Напиток из ягоды протертой с сахаром (брусника, сахар)	200	0,13	0,09	15,82	64,61	667
	Хлеб пшеничный йодированный	24	1,8	0,24	12,24	58,32	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>539</b>	<b>13,08</b>	<b>15,48</b>	<b>60,63</b>	<b>465,17</b>	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Закуска порционированная (помидоры свежие)	45	0,5	0,09	1,71	9,63	982
	Гёфтели II вариант с соусом красным (говядина, крупа перловая, лук, морковь, масло подсол., вода, соль йодир.) 80/30	110	7,35	10,29	9,42	170,75	18/370
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	200	4,12	5,96	26,8	217,32	371
	Напиток из ягоды протертой с сахаром (брусника, сахар)	200	0,13	0,09	15,82	64,61	667
	Хлеб пшеничный йодированный	24	1,8	0,24	12,24	58,32	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>579</b>	<b>13,9</b>	<b>16,67</b>	<b>65,99</b>	<b>520,63</b>	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Рассольник «Ленинградский» с фрикадельками (фрикадельки, картофель, крупа перловая, морковь, лук реп., огурцы конс., масло подс., соль йод., гренки) 10/190	200	4,56	7,74	12,16	136,51	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
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир)	150	5,42	4,07	31,8	185,45	307
	Компот из сухофруктов с витамином С (сухофрукты, сахар, лимонная кислота, аскорбиновая кислота, вода.)	200	0,57	0	19,55	80,48	611
	Хлеб пшеничный йодированный	23	1,73	0,23	11,73	55,89	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	
	Груша свежая	109	0,44	0,33	11,23	49,6	
<b>Итого за обед:</b>		<b>802</b>	<b>25,92</b>	<b>26,51</b>	<b>98,94</b>	<b>737,84</b>	

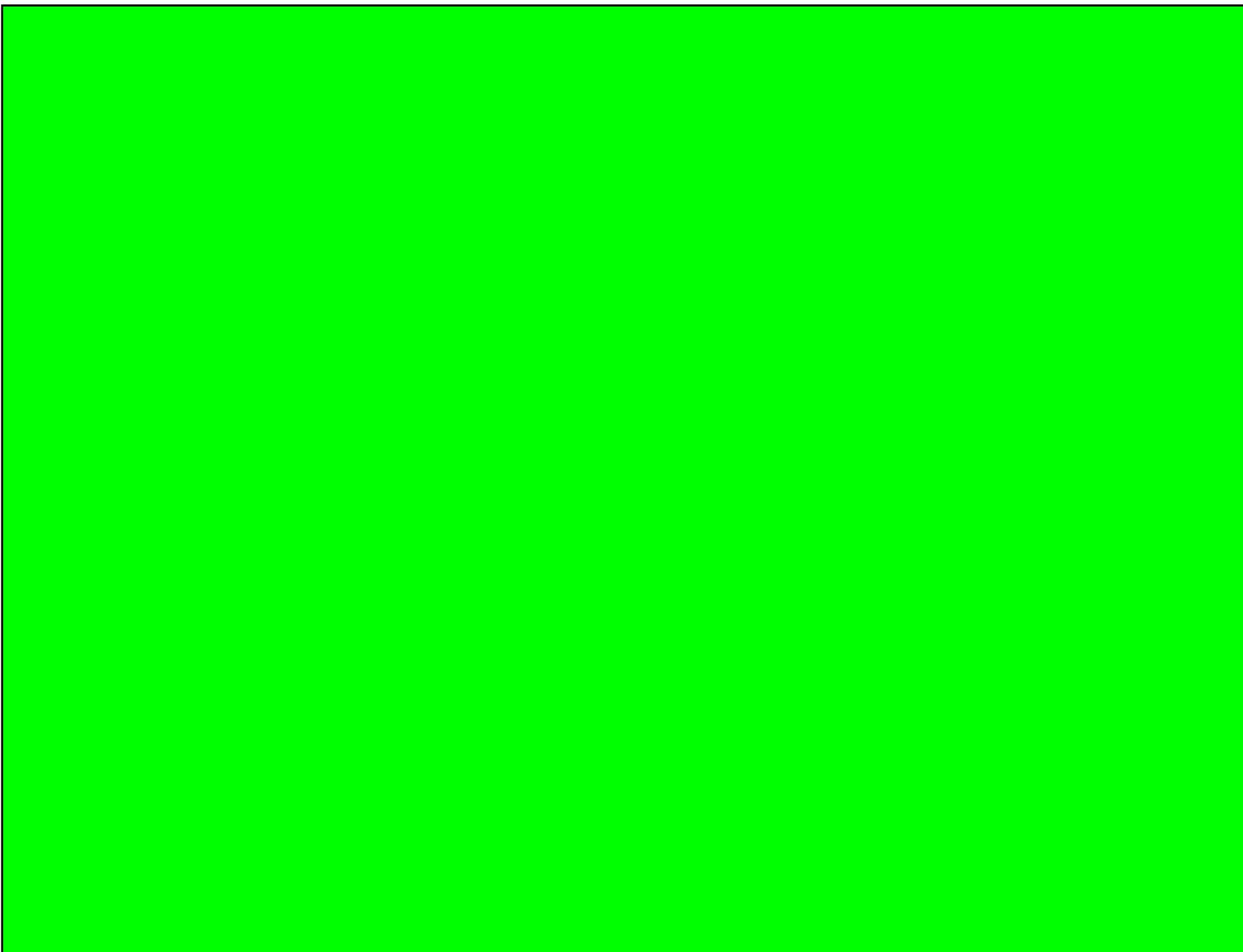
**Возрастная категория: 12 лет и старше**

Обед	Гассольник «Стинградский» с фрикадельками (фрикадельки, картофель, крупа перловая, морковь, лук реп., огурцы консерв., соль йодир.) 50/70	250	5,69	9,68	15,19	170,64	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
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир)	180	6,5	4,88	38,16	222,53	307
	Компот из сухофруктов с витамином С (сухофрукты, сахар, лимонная кислота, аскорбиновая кислота, вода)	200	0,57	0	19,55	80,48	611
	Хлеб пшеничный йодированный	24	1,8	0,24	12,24	58,32	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	
	Груша свежая	124	0,5	0,37	12,77	56,42	
<b>Итого за обед:</b>		<b>918</b>	<b>30,64</b>	<b>32,09</b>	<b>111,29</b>	<b>856,46</b>	
Полдник	Пирожки печеные с мясом, луком (тесто сдоб., фарш мясной с луком, яйцо, масло раст.)	75	10,35	8,98	27,67	234	60
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0	0	9,08	36,32	663

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

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

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



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 пшеничная с маслом ( крупа пшено, молоко, сахар-песок., соль йод., масло слив.) 190/6	196	7,66	7,38	37,86	228,55	515
	Хлеб пшеничный йодированный	32	2,4	0,32	16,32	77,76	-
	Кофейный напиток злаковый (кофейный напиток, молоко, сахар)	200	1,51	1,13	12,61	66,65	1066
	Напиток овсяный в п/у (1 шт.)	200	2	6,4	19	140	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>686</b>	<b>20,02</b>	<b>22,81</b>	<b>86,95</b>	<b>611,62</b>	
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 пшеничная с маслом ( крупа пшено, молоко, сахар-песок., соль йод., масло слив.) 220/10	230	8,99	8,67	44,43	291,67	515
	Хлеб пшеничный йодированный	34	2,55	0,34	17,34	82,62	-
	Кофейный напиток злаковый (кофейный напиток, молоко, сахар)	200	1,51	1,13	12,61	66,65	1066
	Напиток овсяный в п/у (1 шт.)	200	2	6,4	19	140	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>722</b>	<b>21,5</b>	<b>24,12</b>	<b>94,54</b>	<b>679,6</b>	
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	111,49	8/998
	Террин с маслом (горбуша, молоко, яйцо, масло сливочное, соль йод.) 90/5	95	15,39	12,14	1,16	175,47	995
	Рис отварной (Крупа рисовая, масло сл., соль йод.)	150	3,6	4,78	36,44	203,23	552
	Напиток из облепихи протертой с сахаром (облепиха протертая с сахаром, вода)	200	0,25	1,11	18,67	85,67	904
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	
	Пюре фруктовое (1 шт.)	125	0	0	13,75	55	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>825</b>	<b>26,83</b>	<b>26,53</b>	<b>96,14</b>	<b>730,73</b>	
Возрастная категория: 12 лет и старше							

Обед	Щи по - уральски с фрикадельками (фарш гов., крупа нишено, лук репч., морковь, капуста св., масло подсолн., соль йодир., томат. паста) 20/230	250	5,23	9,54	6,49	132,72	8/998
	Террин с маслом (горбуша, молоко, яйцо, масло сливочное, соль йод.) 100/5	105	17,01	13,42	1,28	193,94	995
	Рис отварной (Крупа рисовая, масло сл., соль йод.)	180	4,33	5,74	43,73	243,88	552
	Напиток из облепихи протертой с сахаром (облепиха протертая с сахаром, вода)	200	0,25	1,11	18,67	85,67	904
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	
	Пюре фруктовое (1 шт.)	125	0	0	13,75	55	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>905</b>	<b>30,02</b>	<b>30,3</b>	<b>104,59</b>	<b>811,08</b>	
Полдник	Булочка Настёна (мука пшен., молоко, сахар-песок, яйца, дрожжи, масло сл., повидло, масло подс.)	75	5,12	5,58	41,39	236,26	338
	Молоко питьевое	200	5,34	4,8	9,4	102,16	106

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

		5,815	7,514	29,664	206,516	
		10,573	9,902	29,452	266,219	
		#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	
		#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	
		14,813	12,962	53,125	399,921	
		7,9653	11,058	47,051	321,743	





























