



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

«Согласовано»
 Директор
 07 ноября 2023 г.

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	Каша молочная кукурузная с маслом (крупа кукурузная, молоко, сахар-песок, соль по в. маслу сл.) 180/10	190	6,51	5,49	42,92	207,09	623
	Бутерброд с сыром и маслом (хлеб, сыр, масло) 25/10/16	61	7,86	13,38	14,6	160,37	893
	Чай с медом (чай, мед, вода)	200/20	0,15	0	14,61	59,04	977
	Пюре фруктовое	1/125	3	1	42	139	
	Итого за завтрак:	596	17,52	19,87	114,13	615,5	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Каша молочная кукурузная с маслом (крупа кукурузная, молоко, сахар-песок, соль по в. маслу сл.) 200/10	210	7,19	6,06	47,44	233,1	623
	Бутерброд с сыром и маслом (хлеб, сыр, масло) 29/10/13	72	9,28	15,79	17,26	242,3	893
	Чай с медом (чай, мед, вода)	200/20	0,15	0	14,61	59,04	977
	Пюре фруктовое	1/125	3	1	42	139	
	Итого за завтрак:	627	19,62	22,85	121,31	711,44	
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Суп-лапша домашняя с фрикадельками (фрикадельки мясные, лапша домашняя (ростки п. лук репчат., морковь, масло раст., соль) (1 пор.)	20/200	5,19	8,54	10,24	130,62	694/106
	Котлета Домашняя с маслом (говядина, свинина, батон, соль по в. сахар-песок, яйцо, масло раст., мас. в слив.) 90/5	95	12,59	21,14	11,09	287,38	216

Обед	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	150	3,39	4,11	20,67	133,23	676
	Чай с молоком (чай, молоко)	180	1,22	1,27	1,93	24,02	603
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Гематоген	январь.40	2,6	1,6	32,8	156	-
Итого за обед:		710	26,87	36,91	90,08	800	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Суп-лапша домашняя с фрикадельками (фрикадельки мясные, лапша домашняя роллтон, лук репч., морковь, масло раст, соль йодир.)	30/250	6,6	10,87	13,04	176,43	694/1067
	Котлета Домашняя с маслом (говядина, свинина, батон., соль йод., сухарь панир., яйцо, масло раст, масло слив.) 90/10	100	13,25	22,25	12,31	302,51	246
	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	180	4,07	4,93	24,8	159,88	676
	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	-
	Хлеб ржаной	26	1,72	0,31	10,3	50,86	-
	Гематоген	январь.40	2,6	1,6	32,8	156	-
Итого за обед:		852	31,55	41,63	108,65	935,55	
Полдник	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
Итого за полдник:		300	12,27	11,44	46,67	338,69	
Итого за день 1. Возрастная категория: 7-11 лет			56,66	68,22	250,88	1754,19	
Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше			63,44	75,92	276,63	1985,68	
День 2							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Биточки мясные с маслом (говядина, свинина, батон, сухари панировоч., чеснок, масло подсолн., соль, масло сл.) 90/5	95	12,77	23,5	12,47	182,46	1055
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	180	3,71	5,36	24,12	129,59	371
	Компот из сухофруктов с вит С (сухофрукты, сахар, лимон.кислота, аскорб. кислота)	200	0,57	0	19,55	70,48	611
	Хлеб пшеничный йодированный	27	2,03	0,27	13,77	60,61	-

	Рогалик сахарный (конд.цех) (мука, масло сл., яйцо, сахар-песок, сода, соль йод.)	60	4,8	10,9	26,4	172,6	385
Итого за завтрак:		562	23,88	40,03	96,31	615,74	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Биточки мясные с маслом (говядина, свинина, батон, сухари панировоч., чеснок, масло подсолн., соль, масло сливочное) 90/10	100	13,44	24,74	13,13	208,91	1055
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	200	4,12	5,96	26,8	177,32	371
	Компот из сухофруктов с вит С (сухофрукты, сахар, лимон.кислота, аскорб. кислота)	200	0,57	0	19,55	70,48	611
	Хлеб пшеничный йодированный	21	1,58	0,21	10,71	51,03	-
	Рогалик сахарный (конд.цех) (мука, масло сл., яйцо, сахар-песок, сода, соль йод.)	60	4,8	10,9	26,4	172,6	385
Итого за завтрак:		581	24,51	41,81	96,59	680,34	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Борщ из свежей капусты с картофелем, фаршем и гренками (говядина, картофель, капуста, свекла, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод., гренки)	10/200/15	4,66	5,81	14,57	129,17	165/998
	Стрипсы из курицы с соусом красным (филе куриное, свинина, сухари паниров., лук репчатый, соль йод., соус красный основной) 90/30	120	17,12	14,28	12,16	245,64	1073
	Рис отварной (крупа рисовая, масло сл., соль йодир)	160	3,84	5,1	38,87	216,78	552
	Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон)	200	0,21	0,07	13,13	53,99	667
	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	149	0,6	0,6	14,6	66,16	
Итого за обед:		904	29,96	26,41	115,98	821,39	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Борщ из свежей капусты с картофелем, с фаршем и гренками (говядина, картофель, капуста, свекла, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод., гренки)	20/250/15	5,9	7,36	18,45	163,62	165/998
	Стрипсы из курицы с соусом красным (филе куриное, свинина, сухари паниров., лук репчатый, соль йод., соус красный основной) 90/30	120	17,12	14,28	12,16	245,64	1073
	Рис отварной (крупа рисовая, масло сл., соль йодир)	200	4,81	6,38	48,59	270,98	552

Обед	Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон)	200	0,21	0,07	13,13	53,99	667
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	
	Яблоко свежее	147	0,59	0,59	14,41	65,27	
Итого за обед:		1012	32,86	29,34	133,92	931,08	
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
Итого за полдник:		300	15,25	8,26	42,41	305,01	
Итого за день 2. Возрастная категория: 7-11 лет			45,21	34,67	158,39	1126,4	
Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше			52,77	43,41	190,9	1365,26	
День 3							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Каша молочная пшеничная Боярская с изюмом (пшено, молоко 3.2%, сахар-песок, изюм, соль йод., масло слив.)	180	7,26	16,05	38,38	316,98	527
	Бутерброд с сыром (сыр Российский, хлеб пшен.йод) 28/33	61	6,51	4,63	21,8	144,94	868
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	190	1,73	1,59	12,56	71,43	986
	Пюре фруктовое	1/125	0,6	0,2	19	80,2	-
Итого за завтрак:		556	16,1	22,47	91,74	613,55	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Каша молочная пшеничная Боярская с изюмом (пшено, молоко 3.2%, сахар-песок, изюм, соль йод., масло слив.)	210	8,47	18,72	44,77	391,48	527
	Бутерброд с сыром (сыр Российский, хлеб пшен.йод) 28/33	61	6,51	4,63	21,8	144,94	868
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	190	1,73	1,59	12,56	71,43	986
	Пюре фруктовое	1/125	0,6	0,2	19	80,2	-
Итого за завтрак:		586	17,31	25,14	98,13	688,05	-

Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	65	0,72	0,13	2,47	13,91	982
	Солянка Детская (говядина, ветчина, картофель, лук репч., морковь, огурцы соленые, томат, масло подсолн., соль йодир., томат. паста) 20/180	200	5,49	4,66	6,72	155,84	996
	Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., мука ,соль йод.) 50/50	100	11,7	12,47	3,59	173,43	550
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	160	4,56	4,08	31,54	181,1	585
	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	23	1,52	0,28	9,11	44,99	
Итого за обед:		782	26,28	21,92	77,92	679,09	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	21,4	982
	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	186,54	996
	Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., мука ,соль йод.) 50/50	100	11,7	12,47	3,59	173,43	550
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	190	5,42	4,95	37,45	220,06	585
	Чай с ЛИМОНОМ (чай, сахар, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	431
	Хлеб пшеничный йодированный	33	2,48	0,33	16,83	80,19	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	
Итого за обед:		907	29,59	24,14	91,14	777,22	
Полдник	Булочка «Изюминка» (мука пш., сахар-песок, масло слив., яйцо, соль, дрожжи прес., изюм)	100	7,67	7,25	52,99	307,89	346
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	-
Итого за полдник:		300	9,07	7,65	75,79	408,29	
Итого за день 3. Возрастная категория: 7-11 лет		1638	51,45	52,04	245,45	1700,93	
Итого за день 3. Возрастная категория: 12 лет и старше		1793	55,97	56,93	265,06	1873,56	
День 4							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Возрастная категория: 7-11 лет							

Завтрак	Пудинг из творога с соусом шоколадным (творог, сметана, яйцо, масло сливочное, сахар-песок, какао порошок, ванилин, крупа манная, сухари паниров., изюм, соус шоколадный) 160/30	190	24,27	17,06	46,96	438,44	183/521
	Чай с ЛИМОНОМ (чай, сахар, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	431
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Яблоко свежее	125	0,5	0,5	12,25	55,5	
Итого за завтрак:		544	26,69	17,81	81,15	591,61	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Пудинг из творога с соусом шоколадным (творог, сметана, яйцо, масло сливочное, сахар-песок, какао порошок, ванилин, крупа манная, сухари паниров., изюм, соус шоколадный) 160/30	200	25,54	17,96	49,43	461,51	183/521
	Чай с ЛИМОНОМ (чай, сахар, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	431
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Яблоко свежее	143	0,57	0,57	14,01	63,49	
Итого за завтрак:		572	28,03	18,78	85,38	622,67	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционированная (огурцы свежие)	60	0,48	0,06	1,5	8,46	982
	Суп картофельный с бобовыми с фаршем (картофель, горох, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит., говядина)	20/200	8,64	7,45	14,63	160,08	157
	Запеканка из печени с рисом и маслом (печень говяжья, свинина, крупа рисовая, лук репчатый, яйцо, масло поде, соль йод. масло сл.) 100/5	105	13,53	21,45	12,87	290,61	983
	Макаронные изделия отварные (макаронные изд., вода, масло сл., соль йодир.)	180	6,5	4,88	38,16	222,53	307
	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	24	1,8	0,24	12,24	58,32	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
Итого за обед:		809	33,26	34,38	105,68	857,06	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Закуска порционированная (огурцы свежие)	100	0,8	0,1	2,5	14,1	982

Обед	Суп картофельный с бобовыми с фаршем (говядина, картофель, горох, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит.)	20/250	10,6	9,14	17,95	196,46	157
	Запеканка из печени с рисом и маслом (печень говяжья, свинина, крупа рисовая, лук репчатый, яйцо, масло подс., соль йод. масло сл.) 100/5	105	13,53	21,45	12,87	290,61	983
	Макаронные изделия отварные (макаронные изд., вода, масло сл., соль йодир.)	200	7,22	5,42	42,4	247,26	307
	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	23	1,73	0,23	11,73	55,89	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
Итого за обед:		918	36,19	36,64	113,73	921,38	
Полдник	Пицца с ветчиной и сыром (мука, сахар-песок, кефир, масло подсол., дрожжи, соль йод., ветчина, сыр Российский, помидор, сметана, томат.паста, кунжут)	80	7,63	12,29	20,77	224,21	1065
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	663
Итого за полдник:		280	7,63	12,29	29,85	260,53	
Итого за день 4. Возрастная категория: 7-11 лет		1114	42,77	46,92	148,28	1178,34	
Итого за день 4. Возрастная категория: 12 лет и старше		852	35,66	31,07	115,23	883,2	
День 5							
Неделя 2							
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 пшеничная с маслом (крупа пшено, молоко, сахар-песок., соль йод., масло слив.)	180/6	7,27	7,01	35,93	235,87	515
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшеничн.)	25/31	6,4	4,55	21,42	152,22	868
	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	-
Итого за завтрак:		657	18,82	20,56	89,05	614,89	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Яйцо перепелиное вареное (1 шт.)	15	1,64	1,47	0,09	20,15	776
	Каша молочная пшеничная с маслом (крупа пшено, молоко, сахар-песок., соль йод., масло слив.)	200/10	8,21	7,91	40,56	266,31	515

Завтрак	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшеничн.)	26/32	6,63	4,57	22,19	157,66	868
	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	-
Итого за завтрак:		683	19,99	21,48	94,45	650,77	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Суп-лапша домашняя с фаршем (фарш мясной, лапша домашняя, лук репч., морковь, масло раст, соль йодир.)	10/200	3,55	5,41	10,02	102,97	694/998
	Жаркое по домашнему (мясо говяд., картофель, лук репч., масло растит., томат, соль йодир., приправа) 60/180	240	19,62	20,21	23,02	352,42	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	-
	Яблоко свежее	157	0,63	0,63	15,39	69,71	-
Итого за обед:		866	27,74	26,85	82,82	683,82	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Суп-лапша домашняя с фаршем (фарш мясной, лапша домашняя, лук репч., морковь, масло раст, соль йодир.)	10/250	4,4	6,7	12,4	127,49	694/998
	Жаркое по домашнему (мясо говяд., картофель, лук репч., масло растит., томат, соль йодир., приправа) 70/220	290	23,71	24,42	27,81	425,84	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	-
	Яблоко свежее	168	0,67	0,67	16,46	74,59	-
Итого за обед:		977	32,72	32,39	91,06	786,64	-
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
Итого за полдник:		275	9,04	8,035	51,56	314,6	
Итого за день 6. Возрастная категория: 7-11 лет			26,31	28,385	185,6	981,2	
Итого за день 6. Возрастная категория: 12 лет и старше			56,97	60,435	279,53	1779,72	

День 7							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Запеканка творожная с рисом с соусом шоколадным (творог, сахар-песок, крупа рисовая, яйцо, масло раст., сухари паниров., сметана, ванилин, соус) 160/25	185	20,92	9,81	45,81	348,16	187/521
	Чай с молоком (чай, молоко, вода)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Хлеб пшеничный йодированный	33	2,48	0,33	16,83	80,19	-
	Пюре фруктовое (1 шт.)	125	3	1	40	159	-
Итого за завтрак:		543	27,76	12,55	104,78	614,04	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Запеканка творожная с рисом с соусом шоколадным (творог, сахар-песок, крупа рисовая, яйцо, масло раст., сухари паниров., сметана, ванилин, соус) 175/30	205	23,18	10,86	52,98	402,41	187/521
	Чай с молоком (чай, молоко, вода)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Пюре фруктовое (1 шт.)	125	3	1	40	159	-
Итого за завтрак:		550	29,04	13,47	105,32	636,7	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционированная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	12,84	982
	Борщ с капустой, картофелем, фаршем и сметаной (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., свекла, томат паста, масло раст., соль йод., сметана)	20/200/10	4,2	6,77	11,19	122,52	165/998
	Котлета Незнайка с соусом крас. осн (говядина, свинина, молоко, батон., лук репч., яйцо, сухари панир., масло поде. соль йодир., соус кр. осн.) 80/30	110	12,54	18,67	14,16	274,83	225/370
	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	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	27	1,78	0,32	10,69	52,81	
Итого за обед:		807	28,62	30,98	109,96	833,2	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Закуска порционированная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	21,4	982

Обед	Борщ с капустой, картофелем, фаршем и сметаной (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., свекла, томат паста, масло раст., соль йод., сметана) 20/220/10	250	4,56	7,36	12,17	133,18	165/998
	Котлета Незнайка с соусом крас. осн (говядина, свинина, молоко, батон., лук репч., яйцо, сухари панир., масло поде. соль йодир. соус кр. осн.) 80/30	110	12,54	18,67	14,16	274,83	225/370
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	190	7,85	6	48,11	277,86	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	22	1,65	0,22	11,22	53,46	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	
Итого за обед:		892	30,01	32,75	115,74	877,79	
Полдник	Сочень с творогом (мука, сахар-песок, яйцо, масло сл., сметана, творог, ванилин, сода, лимонная кислота масло поде.)	75	8,51	9,79	29	238,17	646
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0	0	9,08	36,32	663
Итого за полдник:		275	8,51	9,79	38,08	274,49	
Итого за день 7. Возрастная категория: 7-11 лет			64,01	49,19	225,68	1572,35	
Итого за день 7. Возрастная категория: 12 лет и старше			70,27	55,65	234,46	1697,83	
День 8							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Закуска порционированная (помидоры свежие)	45	0,5	0,09	1,71	9,63	982
	Террин из горбуши с маслом (горбуша, яйцо, молоко, масло сливочное, соль йодиров.) 100/6	106	17,17	13,55	1,29	195,78	995
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	150	3,09	4,47	20,1	132,99	371
	Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон)	200	0,21	0,07	13,13	53,99	667
	Хлеб пшеничный йодированный	24	1,8	0,24	12,24	58,32	-
Итого за завтрак:		557	22,77	18,42	48,47	450,71	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Закуска порционированная (помидоры свежие)	45	0,5	0,09	1,71	9,63	982
	Террин из горбуши с маслом (горбуша, яйцо, молоко, масло сливочное, соль йодиров.) 100/5	105	17,01	13,42	1,28	193,94	995

завтрак	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	200	4,12	5,96	26,8	177,32	371
	Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон)	200	0,21	0,07	13,13	53,99	667
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,63	0,35	17,85	85,05	-
Итого за завтрак:		585	24,47	19,89	60,77	519,93	
Возрастная категория: 7-11 лет							

Обед	Рассольник «Ленинградский» с фаршем и гренками (фарш говяжий, картофель, крупа перловая, морковь, лук реп., рисовая, лук, мука, масло подсолн., соль, соус красн.осн.) 90/30	220	4,76	5,83	16,95	139,26	167/998
	Тефтели II вариант с соусом красным (говядина, крупа рисовая, лук, мука, масло подсолн., соль, соус красн.осн.) 90/30	120	8,02	11,23	10,28	174,27	18/370
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир)	150	5,42	4,07	31,8	185,45	307
	Компот из изюма с витамином С (изюм, сахар, лимонная кислота, аскорбиновая кислота, вода.)	200	0,1	0,43	21,06	88,51	435
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Хлеб ржаной	23	1,52	0,28	9,11	44,99	
	Мандарин	130	1,04	0,26	9,75	45,5	
Итого за обед:		868	22,74	22,35	111,7	738,73	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед	Рассольник «Ленинградский» с фаршем и гренками (фарш говяжий, картофель, крупа перловая, морковь, лук реп., рисовая, лук, мука, масло подсолн., соль, соус красн.осн.) 90/30	260	5,62	6,89	20,03	164,58	167/998
	Тефтели II вариант с соусом красным (говядина, крупа рисовая, лук, мука, масло подсолн., соль, соус красн.осн.) 90/30	120	8,02	11,23	10,28	174,27	18/370
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир)	200	7,22	5,42	42,4	247,26	307
	Компот из изюма с витамином С (изюм, сахар, лимонная кислота, аскорбиновая кислота, вода.)	200	0,1	0,43	21,06	88,51	435
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	-
	Мандарин	136	1,09	0,27	10,2	47,6	

Итого за обед:		966	25,58	24,79	126,62	831,87	
Полдник	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
Итого за полдник:		279	8,68	11,8	37,38	290,44	
Итого за день 8. Возрастная категория: 7-11 лет			60,07	61,2	195,81	1574,35	
Итого за день 8. Возрастная категория: 12 лет и старше			61,46	62,97	201,59	1618,94	
День 9							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Каша молочная «Улыбка» с маслом (крупа рис, крупа геркулес, молоко, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	150/6	5,34	6,17	29,44	154,66	53
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
	Хлеб пшеничный йодированный	19	1,43	0,19	9,69	46,17	-
	Кекс мраморный (кондитерский цех)	70	3,9	11	31	179,4	384
	Пюре фруктовое (1 шт.)	125	3	1	40	159	-
Итого за завтрак:		570	15,49	20,03	123,35	614,42	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Каша молочная «Улыбка» с маслом (крупа рис, крупа геркулес, молоко, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	200/6	7,06	8,15	38,87	207,05	53
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
	Хлеб пшеничный йодированный	26	1,95	0,26	13,26	63,18	-
	Кекс мраморный (кондитерский цех)	70	3,9	11	31	179,4	384
	Пюре фруктовое (1 шт.)	125	3	1	40	159	-
Итого за завтрак:		627	17,73	22,08	136,35	683,82	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционированная (огурцы свежие)	60	0,48	0,06	1,5	8,46	982
	Бульон с мясными фрикадельками и профитролями (фрикадельки мясные, морковь, лук репч., чеснок сух., приправа, соль йод.)	20/200/10	4,76	6,84	4,71	99,47	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	228,95	675

	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	160	4,56	4,08	31,54	181,1	585
	Компот из смеси сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар, лимонная кислота, аскорб. кислота)	200	0,57	0	19,55	80,48	611
	Хлеб пшеничный йодированный	27	2,03	0,27	13,77	65,61	-
	Хлеб ржаной	27	1,78	0,32	10,69	52,18	-
Итого за обед:		824	28,44	28,25	87,22	716,25	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционированная (огурцы свежие)	100	0,8	0,1	2,2	14,1	982
	Бульон с мясными фрикадельками и профитролями (фрикадельки мясные, морковь, лук репч., чеснок сух., приправа, соль йод.)	20/250/12	5,84	8,39	5,77	131,95	1079
	Мясо тушеное с морковью и луком (говядина, морковь, лук репчатый, морковь, йодированный сахар) 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	213,74	585
	Компот из смеси сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар, лимонная кислота, аскорб. кислота)	200	0,57	0	19,55	80,48	611
	Хлеб пшеничный йодированный	26	1,95	0,26	13,26	63,18	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	-
Итого за обед:		933	30,2	30,32	91,62	781,3	
Полдник	Пирожки печеные с мясом, луком (тесто едоб., 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
Итого за полдник:		275	10,35	8,98	36,75	270,32	
Итого за день 9. Возрастная категория: 7-11 лет			48,58	51,36	271,8	1623,47	
Итого за день 9. Возрастная категория: 12 лет и старше			51,42	53,8	286,72	1716,61	
День 10							
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
	Макароны 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:		592	18,91	13,73	105,88	622,71	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Щи по - уральски с фаршем (фарш гов., 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 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.)	160	3,84	5,1	38,87	216,78	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	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	27	1,78	0,32	10,69	52,81	
	Пюре фруктовое (1 шт.)	125	3	1	40	159	-
Итого за обед:		847	29,91	24,6	137,32	861,38	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Щи по - уральски с фаршем (фарш гов., крупа перловая, лук репч., морковь, капуста св., масло подсолн., соль йодир., томат. паста)	20/250	5,82	7,86	6,86	121,4	8/998
	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.)	190	4,57	6,06	46,16	257,43	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	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	-
	Пюре фруктовое (1 шт.)	125	3	1	40	159	-

Итого за обед:		940	31,49	31,58	146,58	972,76	
Полдник	Булочка Настёна (мука пшен., молоко, сахар-песок, яйца, дрожжи, масло сл., повидло, масло подсол.)	75	5,12	5,58	41,39	236,26	338
	Молоко питьевое	200	5,34	4,8	9,4	102,16	106
Итого за полдник:		275	10,46	10,38	50,79	338,42	
Итого за день 10. Возрастная категория: 7-11 лет			12,71	10,68	66,09	411,32	
Итого за день 10. Возрастная категория: 12 лет и старше			72,15	72,28	288,99	2092,48	
Среднее значение за период по завтракам 7-11 лет			4,784	6,304	28,999	157,209	
Среднее значение за период по обедам 7-11 лет			10,129	9,938	41,514	295,174	
Среднее значение за период по полдникам 7-11 лет			#ССЫЛКА!	#####	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	
Среднее значение за период по завтракам 12 лет и старше			#ССЫЛКА!	#####	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	
Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше			10,26	9,495	43,469	300,11	
Среднее значение за период по полдникам 12 лет и старше			7,9653	11,058	47,051	321,743	

