



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

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 3							
День 1							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Закуска порционированная (огурцы свежие)	60	0,48	0,06	1,5	8,46	982
	Макароны с ветчиной и томатом (макаронные изд., ветчина, томатная паста, лук репчатый, масло подсолнечное, соль повар.)	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	603
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Гематоген	40	2,6	1,6	32,8	156	-
Итого за завтрак:		550	16,22	11,38	99,31	573	
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 изд., ветчина, томатная паста, лук репчатый, масло подсолнечное, соль повар.)	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	603
	Хлеб пшеничный йодированный	29	2,18	0,29	14,79	70,47	-
	Гематоген	40	2,6	1,6	32,8	156	-
Итого за завтрак:		599	18,96	13,74	107,95	639,72	
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	12,84	982
	Суп из овощей с фаршем и гречками (фарш гов., капуста, картофель, морковь, лук репчатый, сметана, масло сливочное, соль повар., масло растит. трендл)	10/200/15	6,89	0,43	13,7	140,19	127/998

Обед	Котлета Мечта с соусом белым (минтай, свинина, крупа манная, молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., соус белый) 90/20	110	14,27	12,26	10,01	207,46	1061
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив, соль йод.)	150	3,09	4,47	20,1	132,99	371
	Напиток из облепихи протертой с сахаром (облепиха протертая с сахаром, вода)	200	0,25	1,11	18,67	85,67	904
	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:		789	28,28	24,87	84,92	676,59	
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)	10/250/10	8,27	7,71	16,44	168,23	127/998
	Котлета Мечта с соусом белым (минтай, свинина, крупа манная, молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., соус белый) 90/20	110	14,27	12,26	10,01	207,46	1061
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив, соль йод.)	180	3,71	5,36	24,12	159,59	371
	Напиток из облепихи протертой с сахаром (облепиха протертая с сахаром, вода)	180	0,23	1	16,8	77,1	904
	Хлеб пшеничный йодированный	24	1,8	0,24	12,24	58,32	-
Итого за обед:		864	29,38	26,77	116,41	692,1	
Полдник	Булочка «Обсыпная» с повидлом (мука, дрожжи прес., повидло, соль йодир., сахар-песок, масло слив.)	100	6,73	11,91	56,05	358,31	325
	Молоко питьевое	200	5,34	4,8	9,4	102	997
Итого за полдник:		300	12,07	16,71	65,45	460,31	
Итого за день 2. Возрастная категория: 7-11 лет			56,57	52,96	249,68	1709,9	
Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше			60,41	57,22	289,81	1792,13	
День 2							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Каша молочная овсяная «Геркулес» с маслом (хлопья «Геркулес», молоко, масло сливочное, сахар-песок, соль йодиров.)	160/7	6,34	7,09	27,13	197,66	898
	Запеканка из творога со сгущенным молоком (творог, сахар-песок, крупа манная, яйцо, масло раст., сухари паниров., сметана, сгущенное молоко)	110/30	24,41	9,16	28,12	292,55	342
	Кофейный напиток злаковый (кофейный напиток, молоко, сахар)	200	1,51	1,13	12,61	66,65	1066
	Хлеб пшеничный йодированный	26	1,95	0,26	13,26	63,18	-

Итого за завтрак:		533	34,21	17,64	81,12	620,04	
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 со сгущенным молоком (творог 5%, сахар-песок, крупа манная, яйцо, масло раст., сухари паниров., сметана, сгущенное молоко)	110/30	24,41	9,16	28,12	292,55	342
	Кофейный напиток злаковый (кофейный напиток, молоко, сахар)	200	1,51	1,13	12,61	66,65	1066
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
Итого за завтрак:		580	36,14	19,5	90,14	680,66	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Суп картофельный с бобовыми, с фрикадельками и гренками (фрикадельки мясные, картофель, горох, морковь, лук репчатый, соль йодир., масло растит., гренки)	10/200/10	9,25	10,13	18,99	204,18	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
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Хлеб пшеничный йодированный	27	2,03	0,27	13,77	65,61	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
Итого за обед:		842	37,65	46,63	106,46	836,1	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Суп картофельный с бобовыми и с фрикадельками и гренками (фрикадельки мясные, картофель, горох, морковь, лук репчатый, соль йодир., масло растит., гренки)	20/250/10	11,78	12,9	24,17	259,87	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
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	-
Итого за обед:		945	44,01	54,93	120,5	982,34	
Полдник	Сочень с творогом (мука, сахар-песок, яйцо, масло сл., сметана, творог, ванилин, сода, лимонная кислота, масло подсолн.)	75	8,51	9,79	29	238,17	646
	Чай с молоком (чай, молоко, вода)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
Итого за полдник:		275	1,36	1,41	2,14	264,86	
Итого за день 2. Возрастная категория: 7-11 лет			73,22	65,68	189,72	1721	

Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше			81,51	75,84	212,78	1927,86	
День 3							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Зразы ленивые с соусом красным (говядина, батон, яйцо, лук репчатый, соль йод., соус красный) 90/30	120	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	119,27	867
	Компот из смеси сухофруктов с вит С (сухофрукты, сахар, лимон.кислота, аскорб. кислота)	200	0,57	0	19,55	80,48	692
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Печенье Байкальское (конд.цех)	80	5,44	19,36	50,38	157,5	328
Итого за завтрак:		580	22,81	43,7	118,18	607,2	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Зразы ленивые с соусом красным (говядина, батон, яйцо, лук репчатый, соль йод., соус красный) 90/30	120	11,57	18,17	14,32	177,05	1042
	Пюре овощное (картофель, морковь, молоко, масло слив., соль йод.)	200	3,97	7,83	24,84	175,69	867
	Компот из смеси сухофруктов с вит С (сухофрукты, сахар, лимон.кислота, аскорб. кислота)	200	0,57	0	19,55	80,48	692
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,63	0,35	17,85	85,05	-
	Печенье Байкальское (конд.цех)	80	5,44	19,36	50,38	157,5	328
Итого за завтрак:		635	24,18	45,71	126,94	675,77	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Борщ Сибирский с фаршем (фарш говяжий, свекла, картофель, морковь, лук репч., томат паста, масло подсолн., фасоль, сахар, лимонная кислота., соль йод.)	15/200	4,54	4,81	10,63	103,98	144/998
	Тефтели II вариант с соусом красным (говядина, крупа рисовая, лук репч., соль йодир., соус красный осн.) 80/30	110	7,35	10,29	9,42	159,75	18
	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, соль йодиров., масло сл.)	160	6,61	5,06	40,51	233,98	632
	Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон)	200	0,21	0,07	13,13	53,99	667
	Хлеб пшеничный йодированный	28	2,1	0,28	14,28	68,04	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
Итого за обед:		773	24,73	22,35	128,69	814,86	
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.)	25/250	5,81	6,16	13,59	132,99	144/998
	Гёфтели II вариант с соусом красным (говядина, крупа рисовая, лук репч., соль йодир., соус красный осн.) 80/30	110	7,35	10,29	9,42	159,75	18
	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, соль йодиров., масло сл.)	200	8,26	6,32	50,64	292,48	632
	Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон)	200	0,21	0,07	13,13	53,99	667
	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:		850	28,69	25,13	148,29	934,08	
Полдник	Слойка с сыром и ветчиной (тесто слоеное, сыр Российский, ветчина, мука пш, масло раст, яйцо)	75	9,11	17,09	18,26	263,29	107
	Чай с ЛИМОНОМ (чай, сахар, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	431
Итого за полдник:		279	9,15	17,09	27,45	300,21	
Итого за день 3. Возрастная категория: 7-11 лет			33,88	39,44	156,14	1115,07	
Итого за день 3. Возрастная категория: 12 лет и старше			37,84	42,22	175,74	1234,29	
День 4							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Котлета Домашняя с соусом красным (говядина, свинина, батон., соль йод., сухарь панир., яйцо, масло раст., соус красн. осн.) 80/30	110	11,73	17,92	12,28	207,35	246
	Рис отварной (рис, вода, масло сл., соль йодир.)	160	3,84	5,1	38,87	176,78	552
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Хлеб пшеничный йодированный	29	2,18	0,29	14,79	60,47	-
	Напиток овсяный (1 шт.)	200	2	6,4	19	140	
Итого за завтрак:		699	21,11	31,12	87,08	611,29	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Котлета Домашняя с соусом красным (говядина, свинина, батон., соль йод., сухарь панир., яйцо, масло раст., соус красн. осн.) 80/30	110	11,73	17,92	12,28	207,35	246
	Рис отварной (рис, вода, масло сл., соль йодир.)	220	5,29	7,01	53,45	238,07	552
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Хлеб пшеничный йодированный	36	2,7	0,36	18,36	87,48	-

	Напиток овсяный (1 шт.)	200	2	6,4	19	140	
Итого за завтрак:		766	21,08	33,1	105,23	699,59	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Солянка Детская с гренками (говядина, ветчина, картофель, лук репч., морковь, огурцы соленые, масло подсолн., соль йодир., томат. паста, гренки)	15/200/15	6,77	5,28	10,86	118,03	996
	Мясо тушеное (говядина, лук репч., томат паста, масло раст. ,соль йод.) 50/50	100	14,09	14,04	1,3	187,92	1036
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир)	150	5,42	4,07	31,8	185,45	307
	Компот из кураги с витамином С (курага, сахар-песок, витамин С)	200	0,99	0,06	18,36	77,94	669
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Груша	132	0,53	0,4	13,6	60,06	
Итого за обед:		842	30,05	24,15	91,22	702,3	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Солянка Детская с гренками (говядина, ветчина, картофель, лук репч., морковь, огурцы соленые, масло подсолн., соль йодир., томат. паста, гренки)	20/250/15	8,38	6,55	13,45	146,25	996
	Мясо тушеное (говядина, лук репч., томат паста, масло раст. ,соль йод.) 60/60	120	16,91	16,85	1,56	225,5	1036
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир)	180	6,5	4,88	38,16	222,53	307
	Компот из кураги с витамином С (курага, сахар-песок, витамин С)	200	0,99	0,06	18,36	77,94	669
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Груша	122	0,49	0,37	12,57	55,51	
Итого за обед:		950	35,52	29,01	99,4	800,63	
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
Итого за полдник:		300	12,27	11,44	46,67	338,69	
Итого за день 4. Возрастная категория: 7-11 лет			31,55	40,54	126,64	1719,45	
Итого за день 4. Возрастная категория: 12 лет и старше			39,79	46,97	139,86	1880,24	
День 5							
Возрастная категория: 7-11 лет							

Завтрак	Яйцо перепелиное вареное (1 шт.)	15	1,64	1,47	0,09	20,15	776
	Каша молочная кукурузная с маслом (крупа кукурузная, масло 2,2%, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	150/5	5,31	4,48	35,01	201,58	898
	Сыр в индивидуальной упаковке (1 шт)	18	1,37	2,98	0,88	35,82	
	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	
	Банан	222	2	0,67	27,97	125,87	
Итого за завтрак:		636	14,09	11,53	90,43	521,79	-
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 кукурузная, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	200/5	7,02	5,92	46,31	266,6	898
	Сыр в индивидуальной упаковке(1 шт.)	18	1,37	2,98	0,88	35,82	
	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	
	Банан	230	2,07	0,69	28,98	130,41	
Итого за завтрак:		694	15,87	12,99	102,74	591,35	-
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Суп лапша-домашняя с фаршем (говядина, лапша Ролтон., лук репч., морковь, масло растит., соль йодир.)	25/200	3,81	5,8	10,73	110,33	694/998
	Шницель мясной с соусом красным (говядина, свинина, батон., соль йод., сухарь панир.,чеснок, яйцо, масло раст., соус красный) 90/30	120	12,98	21,9	14,18	305,74	1055/370
	Гарнир «Овощной калейдоскоп» (крупа рисовая, кукуруза, зеленый горошек, морковь, лук репчатый ,соль йод.)	150	3,33	11	25,91	215,9	293
	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4	0	0	9,08	36,92	663
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Яблоко свежее	118	0,47	0,47	11,56	52,39	
Итого за обед:		857	26,22	19,91	98,75	809	-
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	137,3	694/998

Обед	Шницель мясной с соусом красным (говядина, свинина, батон., соль йод., сухарь панир.,чеснок, яйцо, масло раст., соус красный) 90/30	120	12,98	21,9	14,18	305,74	1055/370
	Гарнир «Овощной калейдоскоп» (крупа рисовая, кукуруза, зеленый горошек, морковь, лук репчатый ,соль йод.)	190	4,22	13,93	32,81	273,47	293
	Чай с ЛИМОНОМ (чай, сахар, лимон)	200/4	0	0	9,08	36,92	663
	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	140	0,56	0,56	13,72	62,16	
Итого за обед:		994	26,22	19,91	98,75	947,17	-
Полдник	Плюшка "Эстонская" с сыром (тесто сдобное дрожжевое, сыр, масло слив.)	75	8,46	11,72	28,41	253,1	328
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	663
Итого за день 5. Возрастная категория: 7-11 лет			47,46	43,57	224,95	1540,57	
Итого за день 5. Возрастная категория: 12 лет и старше			48,88	45,23	235,24	1693,72	
Неделя 4							
День 6							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Сыр порциями	22	5,1	6,49	0	78,83	982
	Котлеты рубленые из курицы с соусом красным (филе куриное, лук репч., батон , сухари, соль йод, масло раст., соус белый) 90/30	120	17,52	7,77	17,04	208,17	1069/337
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	150	5,42	4,07	31,08	185,45	307
	Чай с медом (чай, мед, вода)	200/20	0,15	0	14,61	59,04	977
	Хлеб пшеничный йодированный	28	2,1	0,28	14,28	68,04	-
Итого за завтрак:		540	30,29	18,61	77,01	599,53	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Сыр порциями	26	6,03	7,67	0	93,16	982
	Котлеты рубленые из курицы с соусом красным (филе куриное, лук репч., батон , сухари, соль йод, масло раст., соус белый) 90/30	120	17,52	7,77	17,04	208,17	1069/337
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	190	6,86	5,15	40,28	234,9	307
	Чай с медом (чай, мед, вода)	200/20	0,15	0	14,61	59,04	977

	Хлеб пшеничный йодированный	32	2,4	0,32	16,32	77,76	-
Итого за завтрак:		588	32,96	20,91	88,25	673,03	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционированная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	12,84	982
	Уха Рыбацкая (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	20/200	4,37	8,02	13	151,62	17
	Зразы ленивые с соусом красным (говядина, яйцо, лук репч., масло раст., соль йод., молоко, батон, сухарь панир., соус красный осн.) 90/30	120	11,57	18,17	14,32	287,05	1042/337
	Пюре овощное (картофель, морковь, молоко, масло слив., соль йод.)	160	3,18	6,26	19,87	148,55	867
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	663
	Хлеб пшеничный йодированный	29	2,18	0,29	14,79	70,47	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	-
Итого за обед:		814	23,61	33,16	83,24	755,75	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционированная (помидоры свежие)	100	5,46	10,02	16,25	177,02	17
	Уха Рыбацкая (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	20/250	11,57	18,17	14,32	257,05	1042/337
	Зразы ленивые с соусом красным (говядина, яйцо, лук репч., масло раст., соль йод., молоко, батон, сухарь панир., соус красный осн.) 90/30	120	4,74	5,32	47,56	247,08	297
	Пюре овощное (картофель, морковь, молоко, масло слив., соль йод.)	180	1,4	0,4	22,8	100,4	-
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,91	0,35	11,48	56,72	-
Итого за обед:		900	27,33	34,56	127,71	911,17	
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	5,5	73,08	61,9	374,35	
Итого за день 6. Возрастная категория: 7-11 лет			59,4	124,85	222,15	1729,63	
Итого за день 6. Возрастная категория: 12 лет и старше			67,92	114,04	164,14	1270,1	
День 7							
Возрастная категория: 7-11 лет							

Завтрак	Запеканка творожная с рисом со сгущённым МОЛОКОМ (творог 5%, сахар-песок, крупа рисовая, яйцо, масло раст., сухари паниров., сметана, ванилин) 180/30	210	21,38	11,73	51,91	412,66	187
	Кофейный напиток злаковый (кофейный напиток, молоко, сахар)	200	1,51	1,13	12,61	66,65	1066
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	62,9	-
	Яблоко	164	0,66	0,66	16,07	72,82	
Итого за завтрак:		604	25,8	13,82	95,89	615,03	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак	Запеканка творожная с рисом со сгущённым МОЛОКОМ (творог 5%, сахар-песок, крупа рисовая, яйцо, масло раст., сухари паниров., сметана, ванилин) 200/30	230	26,7	12,84	64,52	480,43	187
	Кофейный напиток злаковый (кофейный напиток, молоко, сахар)	200	1,51	1,13	12,61	66,65	1066
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Яблоко	157	0,63	0,63	15,39	69,71	
Итого за завтрак:		617	31,09	14,9	107,82	689,69	

Возрастная категория: 7-11 лет

Обед	Закуска порционированная (огурцы свежие)	60	0,48	0,06	1,5	8,46	982
	Суп картофельный с фаршем и гренками (картофель, морковь, лук репч., масло раст., фарш говяд., гренки)	20/200/15	5,26	4,24	19,8	138,38	698/998
	Кюфта по-Московски с соусом красным основ. (говядина, свинина, крупа рисовая, лук реп., яйцо, мука, сухари, соль йод., масло раст., соус красный осн.) 80/30	110	14,3	21,37	8,75	284,53	209/337
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	150	4,28	3,83	29,57	169,79	585
	Компот из смеси сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, 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	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	
Итого за обед:		797	27,86	29,96	98,31	774,22	-

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 и гренками (картофель, морковь, лук репч., масло раст., фарш говяд., гренки)	20/250/15	6,38	5,14	24,01	167,82	698/998
	Кюфта по-Московски с соусом красным основ. (говядина, свинина, крупа рисовая, лук реп., яйцо, мука, сухари, соль йод., масло раст., соус красный осн.) 80/30	110	14,3	21,37	8,75	284,53	209/337

Обед	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	180	5,13	4,59	35,48	203,74	585
	Компот из смеси сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар, лимон.кислота, аскорб. кислота)	200	0,57	0	19,55	80,48	611
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,94	29,34	-
Итого за обед:		910	29,67	31,58	106,43	828,61	-
Полдник	Сочень с творогом (мука, сахар-песок, яйцо, масло сл., сметана, творог, ванилин, сода, лимонная кислота, масло подсол.)	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			62,17	53,57	232,28	1663,74	
Итого за день 7. Возрастная категория: 12 лет и старше			69,27	56,27	252,33	1792,79	
День 8							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Сеченники «Посольские» (филе минтай, яйцо, крупа манная, сухари панировочные, молоко, яйцо, масло слив. соль йод.) 90	90	13,88	9,25	7,85	170,17	1062
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	150	3,09	4,47	20,1	132,99	371
	Хлеб пшеничный йодированный	24	1,8	0,24	12,24	58,32	-
	Кекс столичный (кондитерский цех)	60	2,85	9	23	156,4	137
Итого за завтрак:		514	21,86	24,01	80,93	599,27	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Сеченники «Посольские» с соусом красным (филе минтай, яйцо, крупа манная, сухари панировочные, молоко, яйцо, масло слив. соль йод., соус красный) 90/30	120	15,26	10,91	9,29	196,41	1062/370
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	190	3,91	5,66	25,46	168,45	371
	Напиток из облепихи протертой с сахаром (облепиха, протертая с сахаром, сахар-песок)	200	0,25	1,11	18,67	85,67	904
	Хлеб пшеничный йодированный	26	1,95	0,26	13,26	63,18	-
	Кекс столичный (кондитерский цех)	60	2,85	9	23	156,4	137
Итого за завтрак:		596	24,22	26,94	89,68	670,11	
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Бульон с мясными фрикадельками и гренками (фрикадельки мясные, морковь, лук репч., чеснок суш., панировка, соль) 20/200/15	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 пшениц., соль йодир.) 50/70	120	14,26	16,68	5,46	228,95	675

Обед	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	150	5,42	4,07	31,8	185,45	307
	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	200	0,21	0,07	13,13	53,99	667
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	
	Груша	138	0,55	0,41	14,21	62,79	
Итого за обед:		888	31,87	30,77	88,26	718,9	

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	110,28	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	228,95	675
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	200	7,22	5,42	42,4	247,26	307	
	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	200	0,21	0,07	13,13	53,99	667	
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12		
	Груша	147	0,59	0,44	15,14	66,89		

Итого за обед:		1007	31,87	30,77	88,26	807,24	
-----------------------	--	-------------	--------------	--------------	--------------	---------------	--

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			58,4	65,77	216,62	1663,93	
--	--	--	-------------	--------------	---------------	----------------	--

Итого за день 8. Возрастная категория: 12 лет и старше			32,9	38,74	127,06	1027,44	
---	--	--	-------------	--------------	---------------	----------------	--

День 9

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак	Шницель мясной с соусом красным (говядина, свинина, батон., соль йод., сухарь панир., яйцо, чеснок сух., масло раст., соус красный)	90/20	110	11,9	20,08	13	190,26	1055/370
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	150	6,2	4,74	37,98	160,36	632	
	Компот из кураги с витамином С (курага, вода, сахар, лимонная к-та, аскорбиновая к-та.)	180	0,89	0,05	16,52	70,15	669	
	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:		662	22,64	31,49	97,72	614,23	-
--------------------------	--	------------	--------------	--------------	--------------	---------------	---

Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Шницель мясной с соусом красным (говядина, свинина, батон., соль йод., сухарь панир., яйцо, чеснок сух., масло раст., соус красный)	120	12,98	21,9	14,18	193,74	1055/370
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	200	8,26	6,32	50,64	213,48	632
	Компот из кураги с витамином С (курага, вода, сахар, лимонная к-та, аскорбиновая к-та.)	200	0,99	0,06	18,36	77,94	669
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,63	0,35	17,85	85,05	-
	Напиток овсяный (1 шт.)	200	2	6,4	19	140	
Итого за завтрак:		755	26,86	35,03	120,03	710,21	
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 соусом белым (горбуша св., батон, лук репч., яйцо, соль йод., соус белый осн.) 90/30	120	12,59	5,74	7,77	133,1	651
	Рис отварной (Крупа рисовая, масло сл., соль йод.)	160	3,84	5,1	38,87	216,78	552
	Кисель детский «Витошка» (смесь сухая кисель «Витошка», вода)	200	0	0	21,39	85,56	902
	Хлеб пшеничный йодированный	24	1,8	0,24	12,24	58,32	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	
	Гематоген	40	2,6	1,6	32,8	156	-
Итого за обед:		794	27,71	26,69	104,86	820,93	-
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 соусом белым (горбуша св., батон, лук репч., яйцо, соль йод., соус белый осн.) 90/30	110	12,59	5,74	7,77	133,1	651
	Рис отварной (рис, вода, масло сл., соль йодир.)	200	4,81	6,38	48,59	270,98	552
	Кисель детский «Витошка» (смесь сухая кисель «Витошка», вода)	200	0	0	21,39	85,56	902
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	28	1,85	0,34	11,09	54,77	

	Гематоген	40	2,6	1,6	32,8	156	-
Итого за обед:		884	27,71	26,69	104,86	939,8	-
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
Итого за полдник:		275	10,35	8,98	36,75	270,32	
Итого за день 9. Возрастная категория: 7-11 лет			10,35	10,35	36,75	1687,94	
Итого за день 9. Возрастная категория: 12 лет и старше			10,39	8,98	45,94	307,24	
День 10							
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
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Банан	227	2,04	0,68	28,6	128,71	-
Итого за завтрак:		647	14,54	19,27	92,94	612,12	
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
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Банан	227	2,04	0,68	28,6	128,71	-
Итого за завтрак:		677	15,82	21,95	99,85	666,62	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Щи по - уральски с фаршем (фарш говяжд., крупа перловая, лук репч., морковь, капуста св., масло подсолн., соль йодир., томат. паста)	20/200	4,74	6,4	5,59	98,92	8/998
	Котлета Незнайка с соусом крас. основным (говядина, свинина, молоко, батон., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс. 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	212,36	632
	Чай с ЛИМОНОМ (чай, сахар, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	431

	Хлеб пшеничный йодированный	24	1,8	0,24	12,24	58,32	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Напиток овсяный (1 шт.)	200	2	6,4	19	140	
Итого за обед:		928	28,64	36,69	106,08	860,47	
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)	30/250	6,03	8,15	7,11	125,89	8/998
	Котлета Незайка с соусом крас. основным (говядина, свинина, молоко, батон., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс. 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.)	200	8,26	6,32	50,64	282,48	632
	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	-
	Напиток овсяный (1 шт.)	200	2	6,4	19	140	
Итого за обед:		1057	33,33	40,23	128,81	998,99	
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
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	1811,01	
Итого за день 10. Возрастная категория: 12 лет и старше			14,71	17,08	85,09	1735,87	
Среднее значение за период по завтракам 7-11 лет			3,116	3,047	16,851	104,496	
Среднее значение за период по обедам 7-11 лет			#ССЫЛКА!	#####	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	
Среднее значение за период по полдникам 7-11 лет			8,12	9,915	34,708	258,899	
Среднее значение за период по завтракам 12 лет и старше			0,825	0,251	6,637	32,103	
Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше			6,703	8,79	25,2	206,855	
Среднее значение за период по полдникам 12 лет и старше			8,12	9,915	34,708	258,899	

