

«Согласовано»

Директор



"18 декабря" 2023 г.



«Утверждаю»

Генеральный директор
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							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Сыр в индивидуальной упаковке	18	1,37	2,98	0,88	35,82	
	Сырники из творога со сгущенным молоком (творог, яйцо, масло раст., мука, сахар, молоко сгущ.)	100/20	23,98	9,15	32,87	315,75	186
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	431
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Яблоко свежее	137	0,47	0,47	11,47	51,95	
Итого за завтрак:		500	28,68	14,21	57,56	478,81	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Сыр в индивидуальной упаковке	18	1,37	2,98	0,88	35,82	
	Сырники из творога со сгущенным молоком (творог, яйцо, масло раст., мука, сахар, молоко сгущ.)	120/30	23,98	9,15	32,87	328,75	186
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	431
	Хлеб пшеничный йодированный	42	2,25	0,3	15,3	84,9	-
	Яблоко свежее	140	0,46	0,46	11,37	51,5	
Итого за завтрак:		550	29,42	14,3	62,56	527,66	-
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Закуска порционированная (огурцы свежие)	45	0,36	0,05	1,13	6,35	982
	Суп лапша-домашняя с фрикадельками (фрикадельки: мясное, лапша Голтон, лук репчат., морковь, масло растит., соль Йодир.)	200	4,87	7,99	9,28	128,49	694

Обед	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	236,15	973
	Рис отварной (крупа рисовая, масло сливочное, соль йодир.)	150	3,6	4,78	36,44	220,23	552
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	663
	Хлеб пшеничный йодированный	34	2,55	0,34	17,34	82,62	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
Итого за обед:		769	30,36	24,47	95,05	768,84	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционированная (огурцы свежие)	60	0,48	0,06	1,5	8,46	982
	Суп лапша-домашняя с фрикадельками (фрикадельки мясные, лапша Ролтон., лук репч., морковь, масло растит., соль йодир.) 20/230	250	6,09	9,98	11,6	160,61	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	236,15	973
	Рис отварной (крупа рисовая, масло сливочное, соль йодир.)	180	4,33	5,74	43,73	243,88	552
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	663
	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:		844	31,02	27,21	95,97	782,86	-
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 полдник:		275	8,35	11,55	42,37	289,42	
Итого за день 1. Возрастная категория: 7-11 лет			67,39	50,23	194,98	1537,07	
Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше			68,79	53,06	200,9	1599,94	
День 2							
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, ветчина, лук репчатый, томатная паста, 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
	Макаронны с ветчиной и томатом (макаронные изделия, ветчина, лук репчатый, томатная паста, 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	24,07	105,88	622,71	

Возрастная категория: 7-11 лет

Обед	Борщ с капустой, картофелем и мясом (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., свекла, томат паста, масло раст., соль йод.) 10/190	200	4,57	5,87	9,65	142,46	165/998
	Тефтели II вариант с соусом красным (говядина, крупа рисовая, лук, мука, масло подсолн., соль йод., соус красн.осн.) 80/30	110	7,35	10,29	9,42	195,75	18/370
	Каша гречневая вязкая (крупа гречневая, соль йодиров., масло сл.)	150	3,39	4,11	20,67	153,23	676
	Напиток из ягоды протертой с сахаром (клюква, сахар)	200	0,1	0,04	15,82	64,04	1083
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Мандарин	113	0,9	0,23	8,48	39,55	
Итого за обед:		818	19,51	21,03	84,71	694,9	

Обед	Борщ с капустой, картофелем и мясом (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., свекла, томат паста, масло раст., соль йод.) 20/230	250	0,8	0,1	2,5	14,1	982
	Тефтели II вариант с соусом красным (говядина, крупа рисовая, лук, мука, масло подсолн., соль йод., соус красн.осн.) 80/30	110	8,42	7,85	16,74	220,35	127/998
	Каша гречневая вязкая (крупа гречневая, соль йодиров., масло сл.)	180	12,59	5,74	7,77	167,1	651
	Напиток из ягоды протертой с сахаром (клюква, сахар)	200	3,71	5,36	24,12	179,59	371
	Хлеб пшеничный йодированный	28	0,25	1,11	18,67	85,67	904
	Мандарин	126	1,8	0,24	12,24	70,75	-
Итого за обед:		894	27,57	20,4	82,04	737,56	

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			47,76	49,11	247,4	1711,17	
Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше			58,55	61,18	253,37	1820,58	
День 3							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Закуска порционированная (помидоры свежие)	35	0,39	0,07	1,33	7,49	982
	Кюфта по-Московски с соусом красным основ. (говядина, крупа рисовая, лук реп., яйцо, мука, сухари, соль йод., масло раст., соус красный осн.) 80/30	110	15,57	16,58	8,75	246,52	209
	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, соль йодиров., масло сл.)	160	6,61	5,06	40,51	233,98	632
	Чай с молоком (чай, молоко, вода)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Хлеб пшеничный йодированный	26	1,95	0,26	13,26	63,18	-
Итого за завтрак:		531	25,88	23,38	65,99	577,86	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Закуска порционированная (помидоры свежие)	45	0,5	0,09	1,71	9,63	982
	Кюфта по-Московски с соусом красным основ. (говядина, крупа рисовая, лук реп., яйцо, мука, сухари, соль йод., масло раст., соус красный осн.) 80/30	110	15,57	16,58	8,75	246,52	209
	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, соль йодиров., масло сл.)	180	7,43	5,69	45,58	263,23	632
	Чай с молоком (чай, молоко, вода)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
Итого за завтрак:		565	27,11	24,07	73,48	618,97	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Бульон с мясными фрикадельками и профитролями (фрикадельки мясные, морковь, лук репч., чеснок сух., приправа, соль йод., профитроли) 20/200/10	230	7,24	13,34	12,71	177,55	1079
	Сырники из творога со сгущенным молоком (творог, яйцо, масло раст., мука, сахар, молоко сгущ.)	100/30	23,98	9,15	32,87	328,75	186

	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	200	0,21	0,07	13,13	53,99	904
	Хлеб пшеничный йодированный	23	1,73	0,23	11,73	55,89	-
	Пюре фруктовое в п/у	125	0	0	13,75	55	
Итого за обед:		708	33,16	22,79	84,19	671,18	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Бульон с мясными фрикадельками и профитролями (фрикадельки мясные, морковь, лук репч., чеснок)	284	8,95	14,15	13,73	209,19	1079
	Сырники из творога со сгущенным молоком (творог, яйцо, масло раст., мука, сахар, молоко сгущ.)	150/35	35,56	14,78	49,7	434,82	186
	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	180	0,19	0,06	11,82	48,59	904
	Хлеб пшеничный йодированный	28	2,1	0,28	14,28	68,04	-
	Сок фруктовый в п/у 1 шт	1/125	0,88	0,25	14,25	62,77	
Итого за обед:		802	47,68	29,52	103,78	823,41	
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 3. Возрастная категория: 7-11 лет			60,4	47,58	152,32	1513,9	
Итого за день 3. Возрастная категория: 12 лет и старше			76,15	55	179,4	1707,24	
День 4							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Зразы ленивые с соусом красным (говядина, батон, яйцо, лук репчатый, соль йод., соус красный) 90/20	110	9,6	14,65	11,12	164,79	1042
	Овощной калейдоскоп (рис, морковь, масло раст. лук репч., горошек зел. Консер., кукуруза конс., соль йод.)	150	3,33	11	25,9	153,9	293
	Напиток из шиповника (шиповник, сахар-песок, лимон)	200	0,21	0,07	13,13	53,99	667
	Хлеб пшеничный йодированный	21	1,58	0,21	10,71	51,03	-
	Калач «Снежок» (кондит. цех)	70	4,25	6,26	29,13	186,8	413
Итого за завтрак:		551	18,97	32,19	89,99	610,51	
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
	Овощной калейдоскоп (рис, морковь, масло раст. лук репч., горошек зел. Консер., кукуруза конс. , соль йод.)	190	4	12,76	28,6	184,68	293
	Напиток из шиповника (шиповник, сахар-песок, лимон)	200	0,21	0,07	13,13	53,99	667
	Хлеб пшеничный йодированный	29	2,18	0,29	14,79	70,47	-
	Калач «Снежок» (кондит. цех)	70	4,25	6,26	39,13	186,8	413
Итого за завтрак:		609	22,21	37,55	109,97	672,99	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Суп картофельный с бобовыми и фаршем (говядина, картофель, горох, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит) 20/200	220	8,64	7,45	14,63	160,08	1122
	Котлета Незнайка с соусом красным основ. (говядина, свинина, молоко, батон, лук репч., яйцо, сухари панир., масло подсе., соль йодир., соус красный) 80/30	110	16,38	16,57	16,28	279,8	225
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив, соль йод.)	150	3,09	4,47	20,1	132,99	371
	Напиток из ягоды протертой с сахаром (брусника, сахар)	190	0,12	0,09	15,03	61,38	1083
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Хлеб ржаной	17	1,12	0,2	6,73	33,25	-
Итого за обед:		707	30,85	28,98	82,97	716,1	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Суп картофельный с бобовыми и фаршем (говядина, картофель, горох, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит) 25/250	275	10,8	9,31	18,28	200,1	1122
	Котлета Незнайка с соусом красным основ. (говядина, свинина, молоко, батон, лук репч., яйцо, сухари панир., масло подсе., соль йодир., соус красный) 80/30	110	16,38	16,57	16,28	279,8	225
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив, соль йод.)	200	4,12	5,96	26,8	177,32	371
	Напиток из ягоды протертой с сахаром (брусника, сахар)	200	0,13	0,09	15,82	64,61	1083
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	84,9	-
	Хлеб ржаной	29	1,91	0,35	11,48	56,72	-
Итого за обед:		844	35,59	32,58	103,96	863,45	

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 4. Возрастная категория: 7-11 лет			40	46,07	110,42	1016,31	
Итого за день 4. Возрастная категория: 12 лет и старше			44,74	49,67	131,41	1163,66	
День 5							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Пельмени отварные в бульоне (пельмени п/ф, соль йод., приправа) 160/30	190	10,97	25,68	33,64	406,57	1084
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	603
	Хлеб пшеничный йодированный	29	2,18	0,29	14,79	70,47	-
	Сок фруктовый в п/у 1 шт	200	1,4	0,4	22,8	100,4	
Итого за завтрак:		619	14,55	26,37	80,31	613,76	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Пельмени отварные в бульоне (пельмени п/ф, соль йод., приправа) 175/40	215	12,42	29,06	38,06	463,46	1084
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	603
	Хлеб пшеничный йодированный	17	1,28	0,17	8,67	41,31	-
	Сок фруктовый в п/у 1 шт	200	1,4	0,4	22,8	100,4	
Итого за завтрак:		632	15,1	29,63	78,61	641,49	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционированная (помидоры свежие)	50	0,55	0,1	1,9	10,7	982
	Солянка Детская (говядина, ветчина, картофель, лук репч., морковь, огурцы соленые, масло подсолн., соль йодир., томат. паста) 20/180	200	5,49	4,66	6,72	90,84	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)	160	5,78	4,34	33,92	197,81	307
	Компот из изюма с витамином С (изюм, сахар-песок, витамин С)	200	0,1	0,43	21,06	88,51	435

	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	28	1,85	0,34	11,09	54,77	-
Итого за обед:		768	30,11	24,21	91,29	703,45	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционированная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	12,84	982
	Солянка Детская (говядина, ветчина, картофель, лук репч., морковь, огурцы соленые, масло подсолн., соль йодир., томат. паста) 20/230	250	6,87	5,83	8,4	113,54	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	6,86	5,15	40,28	234,9	307
	Компот из изюма с витамином С (изюм, сахар-песок, витамин С)	200	0,1	0,43	21,06	88,51	435
	Хлеб пшеничный йодированный	33	2,48	0,33	16,83	80,19	-
Итого за обед:		843	35,52	29,01	99,4	781,06	
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 5. Возрастная категория: 7-11 лет			26,82	37,81	126,98	1655,9	
Итого за день 5. Возрастная категория: 12 лет и старше			27,48	37,93	129,26	1761,24	
Неделя 4							
День 6							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Каша молочная Улыбка с маслом (крупа рисовая, хлопья Геркулес., молоко 3,2%, сахар-песок, соль йод., масло слив.) 180/10	190	6,51	7,51	35,85	237,08	53
	Бутерброд с сыром и маслом (сыр Российский, масло сливочное, хлеб пш.. йодиров.) 22/10/32	64	8,25	14,04	15,34	220,71	893
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
	Пюре фруктовое в п/у	125	0	0	13,75	55	
Итого за завтрак:		579	14,54	19,27	92,94	587,98	

Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Каша молочная Улыбка с маслом (крупя рисовая, хлопья)	210	1,64	1,47	0,09	20,15	776
	Бутерброд с сыром и маслом (сыр Российский, масло сливочное, хлеб пш. йодиров.) 26/10/35	71	7,19	8,31	39,63	262,04	53
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	6,06	4,31	20,27	144,07	868
	Пюре фруктовое в п/у	125	1,82	1,67	13,22	75,19	986
Итого за завтрак:		606	15,82	21,95	99,85	501,45	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционная (кукуруза)	40	0,64	0,16	5,72	26,88	984
	Бульон с мясными фрикадельками и гренками (фрикадельки мясные, морковь, лук репч., чеснок сух., приправа, соль йод., гренки) 10/180/10	200	3,87	3,94	5,94	94,76	1079
	Биточки рубленые из курицы с соусом красным (филе куриное, свинина, картофель, лук репч., яйцо, сухари панир масло подс. соль йодир., масло соус красн.) 80/30	110	17	10,95	9,9	236,15	1055
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное, соль йодиров.)	150	5,42	4,07	31,8	185,45	307
	Напиток из ягоды протертой с сахаром (смородина протертая с сахаром, сахар-песок)	200	0,19	0,08	15,82	64,76	1083
	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:		719	30,09	19,66	88,32	700,58	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционная (кукуруза)	55	0,88	0,22	7,87	36,96	984
	Бульон с мясными фрикадельками и гренками (фрикадельки мясные, морковь, лук репч., чеснок сух., приправа, соль йод., гренки) 20/220/10	250	4,84	4,93	7,43	93,46	1079
	Биточки рубленые из курицы с соусом красным (филе куриное, свинина, картофель, лук репч., яйцо, сухари панир масло подс. соль йодир., масло соус красн.) 80/30	110	17	10,95	9,9	236,15	225/370
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное, соль йодиров.)	180	7,22	5,42	42,4	247,26	307
	Напиток из ягоды протертой с сахаром (смородина протертая с сахаром, сахар-песок)	200	0,19	0,08	15,82	64,76	1083
	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:		845	33,66	22,15	106,07	788,24	
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 6. Возрастная категория: 7-11 лет			55,09	49,31	232,05	1626,98	
Итого за день 6. Возрастная категория: 12 лет и старше			59,94	54,48	256,71	1628,11	
День 7							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Сыр порциями (сыр Российский)	25	5,8	7,38	0	89,58	
	Каша молочная пшеничная с маслом (крупа пшено, молоко, соль йодир., сахар-песок, масло сливочное) 180/10	190	7,43	7,16	36,7	180,94	515
	Кофейный напиток злаковый (кофейный напиток, молоко, сахар)	200	1,51	1,13	12,61	66,65	1066
	Хлеб пшеничный йодированный	33	2,48	0,33	16,83	80,19	-
	Кекс с шоколадными каплями (конд. цех)	60	3,56	13,31	23,34	195,39	
Итого за завтрак:		508	20,78	29,31	89,48	612,75	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Сыр порциями (сыр Российский)	30	6,96	8,85	0	107,49	
	Каша молочная пшеничная с маслом (крупа пшено, молоко, соль йодир., сахар-песок, масло сливочное) 230/8	238	9,31	8,97	45,97	301,81	515
	Кофейный напиток злаковый (кофейный напиток, молоко, сахар)	200	1,51	1,13	12,61	66,65	1066
	Хлеб пшеничный йодированный	37	2,78	0,37	18,87	8,91	-
	Кекс с шоколадными каплями (конд. цех)	60	3,56	13,31	23,34	195,39	
Итого за завтрак:		565	24,12	32,63	100,79	680,25	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Суп из овощей с фрикадельками (фрикадельки, горошек репчатый, капуста, картофель, морковь, лук репчатый, приправа универсальная) 90/30	200	4,33	7	7,86	111,77	127
	Колобки «Приморье» с соусом белым (горбуша, лук репчатый, крупа рисовая, яйцо, масло подсолнечное, соль йодир, соус белый) 90/30	120	15,83	11,03	6,99	190,49	256
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	180	3,71	5,36	24,12	159,59	371
	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	-
	Сок фруктовый в п/у 1 шт	200	1,4	0,4	22,8	100,4	

Итого за обед:		956	28,99	24,36	94,63	713,68	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Суп из овощей с фрикадельками (фрикадельки, горошек зелёный, капуста, картофель, морковь, лук репчатый, приправа универсальная)	270	5,85	9,45	10,61	150,89	127
	Колобки «Приморье» с соусом БЕЛЫМ (горбуша, лук репчатый, крупа рисовая, яйцо, масло подсолнечное, соль йодир, соус белый)	120	15,83	11,03	6,99	190,49	256
	90/30						
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	200	4,12	5,96	26,8	177,32	371
	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	-
Сок фруктовый в п/у 1 шт	200	1,4	0,4	22,8	100,4		
Итого за обед:		1057	31,7	27,53	105,1	794,89	
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 7. Возрастная категория: 7-11 лет			55,27	126,75	246,01	1700,78	
Итого за день 7. Возрастная категория: 12 лет и старше			#ССЫЛКА!	#####	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	
День 8							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Закуска порционная (горошек зелёный)	45	1,4	0,09	2,93	18,09	984
	Макароны с ветчиной и томатом (макаронные изделия, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, соль йод.)	210	11,78	9,95	38,43	290,43	448
	Чай с МЁДОМ (чай, мёд)	200/20	0,15	0	14,61	59,04	977
	Хлеб пшеничный йодированный	23	1,73	0,23	11,73	55,89	-
	Гематоген в п/у 1 шт	40	2,6	1,6	32,8	156	
Итого за завтрак:		538	17,66	11,87	100,5	579,45	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Закуска порционная (горошек зелёный)	45	1,4	0,09	2,93	18,09	984
	Макароны с ветчиной и томатом (макаронные изделия, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, соль йод.)	260	14,59	12,32	47,58	359,58	448
	Чай с МЁДОМ (чай, мёд)	200/20	0,15	0	14,61	59,04	977
	Хлеб пшеничный йодированный	22	1,65	0,22	11,22	53,46	-

	Гематоген в п/у 1 шт	40	2,6	1,6	32,8	156	
Итого за завтрак:		587	20,39	14,23	109,14	646,17	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Борщ с капустой, картофелем и фаршем (говядина, мясные., картофель, капуста, морковь, лук репч., свекла, томат паста, масло раст., соль йод., сметана) 15/200	215	3,88	5,64	10,57	108,54	165
	Котлета Домашняя с соусом красным основ. (говядина, батон, лук реп., мука, соль йод., масло раст., соус красный осн.) 90/30	120	8,02	11,23	10,28	174,27	18/337
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло слив., соль йодир.)	180	7,43	5,69	45,58	263,23	632
	Компот из изюма с витамином С (изюм, сахар-песок, витамин С)	200	0,1	0,43	21,06	88,51	435
	Хлеб пшеничный йодированный	27	2,03	0,27	13,77	65,61	-
	Зефир йогуртовый	35	0,25	2,45	26,74	130,01	
Итого за обед:		777	21,71	25,71	128	830,17	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Борщ с капустой, картофелем и фаршем (говядина, мясные., картофель, капуста, морковь, лук репч., свекла, томат паста, масло раст., соль йод., сметана) 25/250	275	4,96	7,21	13,52	138,83	165
	Котлета Домашняя с соусом красным основ. (говядина, батон, лук реп., мука, соль йод., масло раст., соус красный осн.) 90/30	120	8,02	11,23	10,28	174,27	18/337
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло слив., соль йодир.)	200	8,26	6,32	50,64	292,48	632
	Компот из изюма с витамином С (изюм, сахар-песок, витамин С)	200	0,1	0,43	21,06	88,51	435
	Хлеб пшеничный йодированный	33	2,48	0,33	16,83	80,19	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
	Зефир йогуртовый	35	0,25	2,45	26,74	130,01	
Итого за обед:		893	26,05	28,33	150,95	962,97	-
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 8. Возрастная категория: 7-11 лет			47,88	47,37	266,58	1684,11	
Итого за день 8. Возрастная категория: 12 лет и старше			54,95	52,35	298,17	1883,63	

День 9**Возрастная категория: 7-11 лет**

Завтрак	Закуска порционная (кукуруза)	30	0,48	0,12	4,29	20,16	984
	Котлета Незнайка с соусом красным основ. (говядина, свинина, молоко, батон, лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс., соль йодир., соус красный осн.) 80/20	100	13,65	13,81	13,57	233,17	225
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив, соль йод.)	170	3,5	5,07	22,78	150,72	371
	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	200	0,21	0,07	13,13	53,99	904
	Хлеб пшеничный йодированный	29	2,18	0,29	14,79	70,47	-
Итого за завтрак:		529	20,02	19,36	68,56	528,51	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак	Закуска порционная (кукуруза)	40	0,64	0,16	5,72	26,88	984
	Котлета Незнайка с соусом красным основ. (говядина, свинина, молоко, батон, лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс., соль йодир., соус красный осн.) 80/30	110	16,38	16,57	16,28	279,8	225
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	180	3,71	5,36	24,12	159,59	371
	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	200	0,21	0,07	13,13	53,99	904
	Хлеб пшеничный йодированный	29	2,18	0,29	14,79	70,47	-
Итого за завтрак:		559	23,12	22,45	74,04	590,73	

Возрастная категория: 7-11 лет

Обед	Рассольник «Ленинградский» с фрикадельками (фрикадельки мясные, картофель, крупа перловая, морковь, лук реп., огурцы конс., масло подс., соль йод.) 10/200	210	4,78	8,13	12,76	143,34	167/998
	Плов из говядины с овощами (крупа рисовая, говядина, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло подсолнечное) 50/190	240	21,9	32,95	47,41	443,82	523
	Компот из сухофруктов с вит С (сухофрукты, сахар, лимон. кислота, аскорб. кислота)	200	0,57	0	19,55	80,48	669
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	28	1,85	0,34	11,09	54,77	
	Сок фруктовый в п/у 1 шт	125	0,88	0,25	14,25	62,77	
Итого за обед:		850	31,87	30,77	88,26	858,08	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед	Рассольник «Ленинградский» с фрикадельками (фрикадельки мясные, картофель, крупа перловая, морковь, лук реп., огурцы консерв., масло подсолнечное, соль йод.) 10/240	250	5,69	9,68	15,19	170,64	167/998
	Плов из говядины с овощами (крупа рисовая, говядина, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло подсолнечное) 60/230	290	26,46	39,82	57,29	563,36	523
	Компот из сухофруктов с вит С (сухофрукты, сахар, лимон. кислота, аскорб. кислота)	200	0,57	0	19,55	80,48	669
	Хлеб пшеничный йодированный	27	2,03	0,27	13,77	65,61	-
	Хлеб ржаной	27	1,78	0,32	10,69	52,81	
	Сок фруктовый в п/у 1 шт	125	0,88	0,25	14,25	62,77	
Итого за обед:		919	31,87	30,77	88,26	995,67	
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 9. Возрастная категория: 7-11 лет			50,41	56,87	233,94	1649,12	
Итого за день 9. Возрастная категория: 12 лет и старше			31,8	34,25	111,42	#ССЫЛКА!	
День 10							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Сыр в индивидуальной упаковке	январь.18	1,37	2,98	0,88	35,82	
	Каша гречневая молочная с маслом (крупа гречневая, молоко, масло сливочное, сахар-песок, соль йод.) 180/10	190	6,56	6,75	34,14	223,57	515
	Бутерброд с ветчиной (хлеб пшеничный, ветчина) 20/35	55	6,35	1,69	16,83	107,95	913
	Чай с МОЛОКОМ (чай, молоко, вода)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Напиток овсяный в п/у 1 шт	200	2	6,4	19	140	
Итого за завтрак:		663	17,64	19,23	72,99	534,03	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Сыр в индивидуальной упаковке	январь.18	1,37	2,98	0,88	35,82	
	Каша гречневая молочная с маслом (крупа гречневая, молоко, масло сливочное, сахар-песок, соль йод.) 210/10	220	7,59	7,82	39,53	258,88	515

Завтрак	Бутерброд с ветчиной (хлеб пшеничный, ветчина) 26/33	59	6,81	1,82	18,05	115,81	913
	Чай с молоком (чай, молоко, вода)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Напиток овсяный в п/у 1 шт	200	2	6,4	19	140	
Итого за завтрак:		697	19,13	20,43	79,6	577,2	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Пельмени отварные в бульоне (пельмени п/ф, соль йод., приправа) 110/120	230	10,28	31,09	30,72	355,8	1084
	Мясо тушеное с морковью и луком (говядина, морковь, лук репч., масло подсол., томат. паста, мука пшен., соль йодир.) 50/50	120	11,88	13,9	4,55	190,79	675
	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	28	2,1	0,28	14,28	68,04	-
Итого за обед:		728	27,71	26,69	104,86	820,74	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Пельмени отварные в бульоне (пельмени п/ф, соль йод., приправа) 140/120	260	15,02	35,14	36,03	405,24	1084
	Мясо тушеное с морковью и луком (говядина, морковь, лук репч., масло подсол., томат.паста, мука пшен., соль йодир.) 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	203,74	585
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	431
	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:		810	27,71	26,69	104,86	983,9	-
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 10. Возрастная категория: 7-11 лет			10,35	10,35	36,75	1625,09	
Итого за день 10. Возрастная категория: 12 лет и старше			10,39	8,98	45,94	307,24	
Среднее значение за период по завтракам 7-11 лет			12,239	11,461	52,483	351,722	
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		#ССЫЛКА!	#####	#ССЫЛКА!	531,735	
Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше		#ССЫЛКА!	#####	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	
Среднее значение за период по полдникам 12 лет и старше		7,9653	11,058	47,051	321,743	