



«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	Цена, руб	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 3</b>								
<b>День:</b>								
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>								
Завтрак	Каша молочная пшеничная с маслом (крупа пшено, молоко, сахар-песок, соль йод., масло слив.) 190/5	195	18,25	7,52	7,25	38,63	244,21	515
	Бутерброд с ветчиной и сыром (ветчина, сыр Российский, хлеб пшеничный) 20/18/31	69	26,15	9,2	5,58	18,77	152,13	909
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	10	1,82	1,67	13,22	75,19	986
	Напиток овсяный в п/у (1 шт.)	200	30,6	2	6,4	19	140	-
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>664</b>	<b>85</b>	<b>20,54</b>	<b>20,9</b>	<b>89,62</b>	<b>611,53</b>	<b>-</b>
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>								
Завтрак	Каша молочная пшеничная с маслом (крупа пшено, молоко, сахар-песок, соль йод., масло слив.) 200/10	210	23,48	8,21	7,91	40,56	266,31	515
	Бутерброд с ветчиной и сыром (ветчина, сыр Российский, хлеб пшеничный) 20/18/28	66	25,92	8,8	5,34	17,95	155,08	909
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	10	1,82	1,67	13,22	75,19	986
	Напиток овсяный в п/у (1 шт.)	200	30,6	2	6,4	19	140	-
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>676</b>	<b>90</b>	<b>20,83</b>	<b>21,32</b>	<b>90,73</b>	<b>636,58</b>	<b>-</b>
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>								
Обед	Суп лапша-домашняя с фрикадельками (фрикадельки мясные, лапша Роттон, лук репч., морковь, масло растит., соль йодир.) 10/200	210	13,71	5,12	8,38	9,75	134,91	694
	Биточки рубленые из курицы с соусом красным (филе куриное, свиная, картофель., лук репч., масло слив., соль йод., сухаря панир., яйцо, масло раст., соус красный) 80/30	110	59,62	17	10,95	9,9	206,15	973
	Гарнир «Овощной калейдоскоп» (крупа рисовая, масло растит., соль йодир., огурцы, горошек консерв.)	180	26,71	4,06	13,19	31,19	269,07	293

Возрастная категория: 12 лет и старше								
Обед	Суп лапша-домашняя с фрикадельками (фрикадельки мясные, лапша Ролтон., лук репч., морковь, масло растит., соль йодир.) 30/240	270	28,71	6,58	10,78	12,53	173,46	694
	Виточки руоленные из курицы с соусом красным (филе куриное, свинина, картофель., лук репч., масло сл., соль йод., сухарь панир., 80/20	110	59,62	17	10,95	9,9	206,15	973
	Гарнир «Овощной калейдоскоп» ( крупа рисовая, масло растит., соль йодир., кукуруза , горошек консер.)	180	26,71	4,06	13,19	31,19	269,07	293
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	1,63	0	0	9,08	36,32	663
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,33	3	0,4	20,4	97,2	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>800</b>	<b>120</b>	<b>30,64</b>	<b>35,32</b>	<b>83,1</b>	<b>782,2</b>	-
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
<b>Итого за полдник:</b>		<b>275</b>		<b>8,35</b>	<b>11,55</b>	<b>42,37</b>	<b>289,42</b>	
<b>Итого за день 1. Возрастная категория: 7-11 лет</b>				<b>58,07</b>	<b>65,37</b>	<b>212,31</b>	<b>1644,6</b>	
<b>Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>				<b>59,82</b>	<b>68,19</b>	<b>216,2</b>	<b>1708,2</b>	
<b>День 2</b>								
Возрастная категория: 7-11 лет								
Завтрак	Сыр в индивидуальной упаковке 1 шт	18	14,48	1,37	2,98	0,88	35,82	
	Каша молочная гречневая с маслом (молоко, сахар, крупа гречневая, масло слив., соль йод.) 190/10	200	24,25	6,9	7,11	35,94	235,34	515
	Бутерброд с маслом (масло сливочное, хлеб пшен. йод.) 16/31	47	16,98	2,9	7,2	19,31	153,61	778
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	6,37	1,36	1,41	2,14	26,69	431
	Пюре фруктовое (1 шт.)	125	22,92	0	0	13,75	55	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>590</b>	<b>85</b>	<b>12,53</b>	<b>18,7</b>	<b>72,02</b>	<b>506,46</b>	
Возрастная категория: 12 лет и старше								
Завтрак	Сыр в индивидуальной упаковке 1 шт	18	14,48	1,37	2,98	0,88	35,82	
	Каша молочная гречневая с маслом (молоко, сахар, крупа гречневая, масло слив., соль йод.) 240/10	250	28,19	8,63	8,89	44,92	294,18	515
	Бутерброд с маслом (масло сливочное, хлеб пшен. йод.) 17/33	50	18,04	2,9	7,2	19,31	163,42	778
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	6,37	1,36	1,41	2,14	26,69	431
	Пюре фруктовое (1 шт.)	125	22,92	0	0	13,75	55	-
<b>Итого за завтрак</b>		<b>643</b>	<b>90</b>	<b>14,26</b>	<b>24,07</b>	<b>81</b>	<b>575,11</b>	
Возрастная категория: 7-11 лет								

Обед	Бульон с мясными фрикадельками и профитролями (фрикадельки мясные, морковь, лук репч., чеснок сух., приправа, соль йод., профитроли) 20/180/10	210	21,63	4,75	7,45	6,3	129,76	1079
	Печень по-строгановски (печень, сметана, масло слив., лук репчатый, томатная паста, масло подсе., зелень сушеная, соль йод.) 60/60	120	52,43	16,9	12,7	10,21	261,88	241
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив, соль йод.)	160	22,51	3,3	4,77	21,44	161,86	371
	Напиток из шиповника (шиповник, сахар-песок, лимон)	200	5,94	0,21	0,07	13,13	53,99	667
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,49	2,25	0,3	15,3	72,9	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>720</b>	<b>105</b>	<b>27,41</b>	<b>25,29</b>	<b>66,38</b>	<b>680,39</b>	
Обед	Бульон с мясными фрикадельками и профитролями (фрикадельки мясные, морковь, лук репч., чеснок сух., приправа, соль йод., профитроли) 30/220/15	265	31,99	6,04	8,13	9,73	187,19	1079
	Печень по-строгановски (печень, сметана, масло слив., лук репчатый, томатная паста, масло подсе., зелень сушеная, соль йод.) 60/60	120	52,43	16,9	12,7	10,21	261,88	241
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив, соль йод.)	190	26,73	4,65	6,21	27,1	197,45	371
	Напиток из шиповника (шиповник, сахар-песок, лимон)	200	5,94	0,21	0,07	13,13	53,99	667
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,91	2,78	0,35	18,25	96,18	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>810</b>	<b>120</b>	<b>30,58</b>	<b>27,46</b>	<b>78,42</b>	<b>796,69</b>	
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
<b>Итого за полдник:</b>		<b>300</b>		<b>12,07</b>	<b>16,71</b>	<b>65,45</b>	<b>460,31</b>	
<b>Итого за день 2. Возрастная категория: 7-11 лет</b>				<b>52,01</b>	<b>60,7</b>	<b>203,85</b>	<b>1647,16</b>	
<b>Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>				<b>56,91</b>	<b>68,24</b>	<b>224,87</b>	<b>1832,11</b>	
<b>День 3</b>								
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>								
Завтрак	Каша молочная манная (жидкая)100% с маслом (крупа манная, молоко, сахар, соль йод., масло слив.) 190/10	200	31,08	6,6	7,57	31,43	229,24	578
	Ватрушка «Королевская» (творог, масло слив., мука, сахар, яйцо, ванилин)	100	41,71	11,98	12,92	29,75	241,2	397
	Кофейный напиток злаковый (кофейный напиток, молоко, сахар)	200	9,8	1,51	1,13	12,61	66,65	1066
	Хлеб пшеничный йодированный	29	2,41	2,18	0,29	14,79	70,47	-

<b>Итого за завтрак:</b>		<b>529</b>	<b>85</b>	<b>22,27</b>	<b>21,91</b>	<b>88,58</b>	<b>607,56</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>								
<b>Завтрак</b>	Каша молочная манная (жидкая)100% с маслом (крупа манная, молоко, сахар, соль йод., масло слив.) 240/10	250	36,91	9,5	10,28	41,52	301,55	578
	Ватрушка «Королевская» (творог, масло слив., мука, сахар, яйцо, ванилин)	100	41,71	11,98	12,92	29,75	241,2	397
	Кофейный напиток злаковый (кофейный напиток, молоко, сахар)	200	9,8	1,51	1,13	12,61	66,65	1066
	Хлеб пшеничный йодированный	19	1,58	1,43	0,19	9,69	46,17	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>569</b>	<b>90</b>	<b>24,42</b>	<b>24,52</b>	<b>93,57</b>	<b>655,57</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>								
<b>Обед</b>	Закуска порционированная (огурцы свежие)	35	13,19	0,28	0,04	0,88	4,94	982
	Суп картофельный с бобовыми и фрикадельками (фрикадельки мясные, картофель, горох, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит) 10/200	210	13,86	7,06	8,31	14,2	159,82	157
	Плов из говядины с овощами (крупа рисовая, говядина, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло подсолнечное) 45/200	245	72,4	21,9	32,95	47,41	573,82	523
	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4	2,89	0,04	0	9,19	36,92	431
	Хлеб пшеничный йодированный	32	2,66	2,4	0,32	16,32	77,76	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>726</b>	<b>105</b>	<b>31,68</b>	<b>41,62</b>	<b>88</b>	<b>853,26</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>								
<b>Обед</b>	Закуска порционированная (огурцы свежие)	30	11,3	0,24	0,03	0,75	4,23	982
	Суп картофельный с бобовыми и фрикадельками (фрикадельки мясные, картофель, горох, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит) 10/250	260	15,62	8,74	9,89	16,91	190,26	157
	Плов из говядины с овощами (крупа рисовая, говядина, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло подсолнечное) 55/230	285	87,03	26,01	39,13	56,3	681,41	523
	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4	2,89	0,04	0	9,19	36,92	431
	Хлеб пшеничный йодированный	38	3,16	2,65	0,38	18,39	82,34	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>817</b>	<b>120</b>	<b>37,68</b>	<b>49,43</b>	<b>101,54</b>	<b>995,16</b>	
<b>Полдник</b>	Сочень с творогом (мука, сахар-песок, яйцо, масло сл., сметана, творог, ванилин, сода, лимонная кислота масло подс.)	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
<b>Итого за полдник:</b>		<b>275</b>		<b>1,36</b>	<b>1,41</b>	<b>2,14</b>	<b>264,86</b>	
<b>Итого за день 3. Возрастная категория: 7-11 лет</b>				<b>55,31</b>	<b>64,94</b>	<b>178,72</b>	<b>1725,68</b>	
<b>Итого за день 3. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>				<b>63,46</b>	<b>75,36</b>	<b>197,25</b>	<b>1915,59</b>	

**День 4**

**Возрастная категория: 7-11 лет**

Завтрак	Котлета Домашняя с соусом красным (говядина, свинина, батон., соль йод., сухарь панир., яйцо, масло раст., соус красный осн.) 80/20	100	37,96	10,67	16,29	11,17	233,96	246
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив, соль йод.)	150	21,1	3,09	4,47	20,1	132,99	371
	Напиток из шиповника (шиповник, сахар-песок, лимон)	200	5,94	0,21	0,07	13,13	53,99	667
	Хлеб пшеничный йодированный	22	1,83	1,65	0,22	11,22	53,46	-
	Яблоко свежее	115	18,17	0,46	0,46	11,27	51,06	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>587</b>	<b>85</b>	<b>16,08</b>	<b>21,51</b>	<b>66,89</b>	<b>525,46</b>	

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

Завтрак	Котлета Домашняя с соусом красным (говядина, свинина, батон., соль йод., сухарь панир., яйцо, масло раст., соус красный осн.) 80/20	100	37,96	10,67	16,29	11,17	233,96	246
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив, соль йод.)	180	25,33	3,71	5,36	24,12	159,59	371
	Напиток из шиповника (шиповник, сахар-песок, лимон)	200	5,94	0,21	0,07	13,13	53,99	667
	Хлеб пшеничный йодированный	22	1,83	1,65	0,22	11,22	53,46	-
	Яблоко свежее	120	18,94	0,48	0,48	11,76	53,28	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>622</b>	<b>90</b>	<b>16,72</b>	<b>22,42</b>	<b>71,4</b>	<b>554,28</b>	

**Возрастная категория: 7-11 лет**

Обед	Ворщ с капустой, картофелем, фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., свекла, томат паста, масло раст., соль йод.) 5/200	205	12,4	3,7	5,38	10,08	103,49	165/998
	Зразы ленивые с соусом красным (говядина, батон, яйцо, лук репчатый, соль йод., соус красный) 90/20	110	43,16	10,6	16,65	13,12	244,79	1042
	Каша гречневая вязкая (крупа гречневая, соль йодиров., масло сл.)	150	7,95	3,39	4,11	20,67	133,23	676
	Компот из кураги с витамином С (курага, сахар-песок, витамин С)	200	5,5	0,99	0,06	18,36	77,94	669
	Хлеб пшеничный йодированный	24	1,99	1,8	0,24	12,24	58,32	-
	Кекс с шоколадными каплями (конд. цех)	60	34	3,56	13,31	27,34	243,39	
<b>Итого за обед:</b>		<b>749</b>	<b>105</b>	<b>24,04</b>	<b>39,75</b>	<b>101,81</b>	<b>861,16</b>	

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

Обед	Ворщ с капустой, картофелем, фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., свекла, томат паста, масло раст., соль йод.) 15/240	255	24,8	4,6	6,69	12,53	128,74	144/998
	Зразы ленивые с соусом красным (говядина, батон, яйцо, лук репчатый, соль йод., соус красный) 90/30	120	43,75	11,57	18,17	14,32	267,05	1042

Обед	Каша гречневая вязкая (крупа гречневая, соль йодиров., масло сл.)	180	9,54	4,07	4,93	24,8	159,88	676
	Компот из кураги с витамином С (курага, сахар-песок, витамин С)	200	5,5	0,99	0,06	18,36	77,94	669
	Хлеб пшеничный йодированный	29	2,41	2,18	0,29	14,79	70,47	-
	Кекс с шоколадными каплями (конд. цех)	60	34	3,56	13,31	27,34	243,39	
<b>Итого за обед:</b>		<b>844</b>	<b>120</b>	<b>26,97</b>	<b>43,45</b>	<b>112,14</b>	<b>947,47</b>	
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
<b>Итого за полдник:</b>		<b>279</b>		<b>9,15</b>	<b>17,09</b>	<b>27,45</b>	<b>300,21</b>	
<b>Итого за день 4. Возрастная категория: 7-11 лет</b>				<b>33,19</b>	<b>56,84</b>	<b>129,26</b>	<b>1161,37</b>	
<b>Итого за день 4. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>				<b>36,12</b>	<b>60,54</b>	<b>139,59</b>	<b>1247,68</b>	
<b>День 5</b>								
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>								
Завтрак	Каша молочная рисовая с маслом (крупа рисовая, молоко, сахар-песок, соль йод., масло слив.) 190/5	195	22,02	5,32	6,4	37,18	227,62	898
	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4	2,89	0,04	0	9,19	36,92	431
	Хлеб пшеничный йодированный	25	2,08	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Банан	220	58,01	1,98	0,66	27,72	124,74	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>644</b>	<b>85</b>	<b>9,22</b>	<b>7,31</b>	<b>86,84</b>	<b>450,03</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>								
Завтрак	Каша молочная рисовая с маслом (крупа рисовая, молоко, сахар-песок, соль йод., масло слив.) 200/10	210	27,44	6,73	7,9	42,04	275,13	898
	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4	2,89	0,04	0	9,19	36,92	431
	Хлеб пшеничный йодированный	29	2,41	2,18	0,29	14,79	70,47	-
	Банан	217	57,26	1,98	0,66	27,72	134,74	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>660</b>	<b>90</b>	<b>10,93</b>	<b>8,85</b>	<b>93,74</b>	<b>517,26</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>								
Обед	Солянка Детская (говядина, ветчина, картофель, лук репч., морковь, перец острый, масло подсолн., соль йодиров., лимон, петрушка) 15/200	215	21,58	5,9	6,01	7,8	117,65	996
	Мясо тушеное (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.) 50/50	100	57,62	14,09	14,04	1,3	187,92	1036
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир)	180	10,44	6,5	4,88	38,16	222,53	307

	Напиток из ягоды протертой с сахаром (смородина, сахар)	200	12,37	0,19	0,08	15,82	64,76	1083
	Хлеб пшеничный йодированный	36	2,99	2,7	0,36	18,36	87,48	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>731</b>	<b>105</b>	<b>29,38</b>	<b>25,37</b>	<b>81,44</b>	<b>680,34</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>								
<b>Обед</b>	Солянка Детская (говядина, ветчина, картофель, лук репч., морковь, огурцы соленые, масло подсолн., соль йодир., томат. паста) 30/250	280	35,17	8,42	6,93	10,41	167,17	996
	Мясо тушеное (говядина, лук репч., томат паста, масло раст. ,соль йод.) 50/50	100	57,62	14,09	14,04	1,3	187,92	1036
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир)	200	11,6	7,22	5,42	42,4	287,26	307
	Напиток из ягоды протертой с сахаром (смородина, сахар)	200	12,37	0,19	0,08	15,82	64,76	1083
	Хлеб пшеничный йодированный	39	3,24	2,93	0,39	18,89	94,77	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>819</b>	<b>120</b>	<b>35,52</b>	<b>29,01</b>	<b>99,4</b>	<b>801,88</b>	
<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 5. Возрастная категория: 7-11 лет</b>				<b>21,49</b>	<b>18,75</b>	<b>133,51</b>	<b>1469,06</b>	
<b>Итого за день 5. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>				<b>29,91</b>	<b>25,68</b>	<b>143,92</b>	<b>1657,83</b>	
<b>Неделя 4</b>								
<b>День 6</b>								
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>								
<b>Завтрак</b>	Каша молочная Улыбка с маслом (крупа рисовая, хлопья Геркулес., молоко 3,2%, сахар-песок, соль йод., масло слив.) 150/5	155	19,08	5,31	6,13	29,25	195,41	53
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	10	1,82	1,67	13,22	75,19	986
	Хлеб пшеничный йодированный	25	2,08	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Банан	204	53,84	1,84	0,61	25,7	115,67	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>584</b>	<b>85</b>	<b>14,54</b>	<b>19,27</b>	<b>92,94</b>	<b>447,02</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>								
<b>Завтрак</b>	Каша молочная Улыбка с маслом (крупа рисовая, хлопья	205	23,94	7,02	8,11	38,69	265,8	53
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	10	1,82	1,67	13,22	75,19	986
	Хлеб пшеничный йодированный	24	1,99	1,8	0,24	12,24	58,32	-

	Банан	205	54,07	1,85	0,62	25,83	118,24	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>634</b>	<b>90</b>	<b>15,82</b>	<b>21,95</b>	<b>99,85</b>	<b>517,55</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>								
<b>Обед</b>	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	22,61	0,66	0,12	2,28	22,84	982
	Щи по - уральски с фрикадельками (фрикадельки мясные, крупа пшено, лук репч., морковь, капуста св., масло подсолн., соль йодир., томат. паста) 20/180	200	17,11	4,19	7,63	5,19	146,18	8
	Тефтели II вариант с соусом красным основ. (говядина, крупа рисовая, лук реп., мука, соль йод., масло раст., соус красный осн.) 80/30	110	39,97	7,35	10,29	9,42	199,75	18/337
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное, соль йодиров.)	180	10,44	6,5	4,88	38,16	252,53	307
	Напиток из облепихи протертой с сахаром (облепиха, протертая с сахаром, сахар-песок)	200	12,79	0,25	1,11	18,67	85,67	904
	Хлеб пшеничный йодированный	25	2,08	1,88	0,25	12,75	60,75	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>775</b>	<b>105</b>	<b>20,83</b>	<b>24,28</b>	<b>86,47</b>	<b>767,72</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>								
<b>Обед</b>	Закуска порционная (помидоры свежие)	100	37,69	1,1	0,2	3,8	31,4	982
	Щи по - уральски с фрикадельками (фрикадельки мясные, крупа пшено, лук репч., морковь, капуста св., масло подсолн., соль йодир., томат. паста) 20/230	250	18,05	5,23	9,54	6,49	178,72	8
	Тефтели II вариант с соусом красным основ. (говядина, крупа рисовая, лук реп., мука, соль йод., масло раст., соус красный осн.) 80/20	100	39,37	6,68	9,36	8,57	185,22	18/337
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное, соль йодиров.)	180	10,44	6,5	4,88	38,16	252,53	307
	Напиток из облепихи протертой с сахаром (облепиха, протертая с сахаром, сахар-песок)	200	12,79	0,25	1,11	18,67	85,67	904
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,66	1,5	0,2	10,2	48,6	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>850</b>	<b>120</b>	<b>21,26</b>	<b>25,29</b>	<b>85,89</b>	<b>782,14</b>	
<b>Полдник</b>	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
<b>Итого за полдник:</b>		<b>275</b>		<b>10,46</b>	<b>10,38</b>	<b>50,79</b>	<b>338,42</b>	
<b>Итого за день 6. Возрастная категория: 7-11 лет</b>				<b>45,83</b>	<b>53,93</b>	<b>230,2</b>	<b>1553,16</b>	
<b>Итого за день 6. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>				<b>47,54</b>	<b>57,62</b>	<b>236,53</b>	<b>1638,11</b>	
<b>День 7</b>								
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>								
<b>Завтрак</b>	Сыр в индивидуальной упаковке	18	14,48	1,37	2,98	0,88	35,82	
	Каша молочная ячневая с маслом (крупа ячневая, молоко, соль йодир., сахар-песок, масло сливочное) 190/10	200	21,94	6,57	8,3	34,27	195,1	898
	Кофейный напиток злаковый (кофейный напиток, молоко, сахар)	200	9,8	1,51	1,13	12,61	66,65	1066

	Хлеб пшеничный йодированный	28	2,33	2,1	0,28	14,28	68,04	-
	Печенье Байкальское (конд. цех)	90	36,45	4,12	11,78	36,67	247,19	328
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>536</b>	<b>85</b>	<b>15,67</b>	<b>24,47</b>	<b>98,71</b>	<b>612,8</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>								
<b>Завтрак</b>	Сыр в индивидуальной упаковке	18	14,48	1,37	2,98	0,88	35,82	
	Каша молочная ячневая с маслом (крупа ячневая, молоко, соль йодир., сахар-песок, масло сливочное) 220/10	230	24,01	7,56	9,55	39,41	243,81	898
	Кофейный напиток злаковый (кофейный напиток, молоко, сахар)	200	9,8	1,51	1,13	12,61	66,65	1066
	Хлеб пшеничный йодированный	39	3,24	2,93	0,39	19,89	94,7	-
	Печенье Байкальское (конд. цех)	95	38,47	5,12	13,78	40,67	265,19	328
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>582</b>	<b>90</b>	<b>18,49</b>	<b>27,83</b>	<b>113,46</b>	<b>706,17</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>								
<b>Обед</b>	Солянка детская (говядина, ветчина, картофель, лук репч., морковь, 20/180)	200	24,12	5,49	0,66	6,72	130,84	996
	Сеченники «Посольские» с соусом белым (филе минтай, яйцо, крупа манная, сухари панировочные, молоко, яйцо, масло слив. соль йод., соус белый .осн.) 90/30	120	39,2	16,78	10,37	9,91	220,11	1062
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	160	22,51	3,3	4,77	21,44	161,86	371
	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4	2,89	0,04	0	9,19	36,92	431
	Хлеб пшеничный йодированный	27	2,24	2,03	0,27	13,77	65,61	-
	Сок фруктовый в п/у 1 шт	125	14,04	0,88	0,25	14,25	62,77	
<b>Итого за обед:</b>		<b>836</b>		<b>28,52</b>	<b>16,32</b>	<b>75,28</b>	<b>678,11</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>								
<b>Обед</b>	Солянка детская (говядина, ветчина, картофель, лук репч., морковь, 30/220)	250	33,57	6,87	5,83	8,4	160,54	996
	Сеченники «Посольские» с соусом белым (филе минтай, яйцо, крупа манная, сухари панировочные, молоко, яйцо, масло слив. соль йод., соус белый .осн.) 90/30	120	39,2	16,78	10,37	9,91	220,11	1062
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	200	28,14	4,12	5,96	26,8	197,32	371
	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4	2,89	0,04	0	9,19	36,92	431
	Хлеб пшеничный йодированный	26	2,16	1,95	0,26	13,26	63,18	-
	Сок фруктовый в п/у 1 шт	125	14,04	0,88	0,25	14,25	62,77	
<b>Итого за обед:</b>		<b>925</b>		<b>30,64</b>	<b>22,67</b>	<b>81,81</b>	<b>740,84</b>	
<b>Полдник</b>	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>5,5</b>	<b>73,08</b>	<b>61,9</b>	<b>374,35</b>	

<b>Итого за день 7. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>49,69</b>	<b>113,87</b>	<b>235,89</b>	<b>1665,26</b>		
<b>Итого за день 7. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>#ССЫЛКА!</b>	<b>#ССЫЛКА!</b>	<b>#ССЫЛКА!</b>	<b>#ССЫЛКА!</b>		
<b>День 8</b>								
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>								
<b>Завтрак</b>	Запеканка творожная с рисом со сгущенным МОЛОКОМ (творог 5%, сахар-песок, крупа рисовая, яйцо, масло раст., сухари паниров., сметана, ванилин, сгущенное молоко) 150/30	180	55,84	20,9	10,05	50,49	375,99	187
	Чай с молоком (чай, молоко, вода)	200	6,37	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Хлеб пшеничный йодированный	31	2,58	2,33	0,31	15,81	75,33	-
	Яблоко свежее	128	20,21	0,51	0,51	12,54	56,83	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>539</b>		<b>25,1</b>	<b>12,28</b>	<b>80,98</b>	<b>534,84</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>								
<b>Завтрак</b>	Запеканка творожная с рисом со сгущенным МОЛОКОМ (творог 5%, сахар-песок, крупа рисовая, яйцо, масло раст., сухари паниров., сметана, ванилин, сгущенное молоко) 170/30	200	61,88	23,22	11,17	56,1	417,77	187/521
	Чай с молоком (чай, молоко, вода)	200	6,37	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,49	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Яблоко свежее	122	19,26	0,49	0,49	11,96	54,17	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>552</b>		<b>27,32</b>	<b>13,37</b>	<b>85,5</b>	<b>571,53</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>								
<b>Обед</b>	Борщ с капустой, картофелем фаршем и сметаной (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., свекла, томат паста, масло раст., соль йод.) 10/180/10	200	21,55	3,65	5,89	9,73	106,54	165
	Шницель мясной с соусом красным основ. (говядина, свинина, батон, лук реп., мука, соль йод., масло раст., соус красный осн.) 90/20	110	43,14	11,9	20,08	13	280,26	1055
	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло слив., соль йодир.)	150	7,95	3,39	4,11	20,67	133,23	676
	Компот из изюма с витамином С (изюм, сахар-песок, витамин С)	200	9,1	0,1	0,43	21,06	88,51	435
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,66	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Зефир в п/уп.	35	21,6	0,39	2,49	26,53	130,09	
<b>Итого за обед:</b>		<b>715</b>		<b>20,93</b>	<b>33,2</b>	<b>101,19</b>	<b>787,23</b>	-
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>								
	Борщ с капустой, картофелем фаршем и сметаной (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., свекла, томат паста, масло раст., соль йод.) 20/230/10	260	34,37	4,75	7,66	12,65	138,5	165

Обед	Шницель мясной с соусом красным основ. (говядина, свинина, батон, лук реп., мука, соль йод., масло раст., соус красный осн.) 90/30	120	43,73	12,98	21,9	14,18	305,74	1055
	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло слив., соль йодир.)	180	9,54	4,07	4,93	24,8	159,88	676
	Компот из изюма с витамином С (изюм, сахар-песок, витамин С)	200	9,1	0,1	0,43	21,06	88,51	435
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,66	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Зефир в п/уп.	35	21,6	0,39	2,49	26,53	130,09	
<b>Итого за обед:</b>		<b>815</b>		<b>23,79</b>	<b>37,61</b>	<b>109,42</b>	<b>871,32</b>	-
Полдник	Сочень с творогом (мука, сахар-песок, яйцо, масло сл., сметана, творог, ванилин, сода, лимонная кислота, масло подс.)	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 8. Возрастная категория: 7-11 лет</b>				<b>54,54</b>	<b>55,27</b>	<b>220,25</b>	<b>1596,56</b>	
<b>Итого за день 8. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>				<b>59,62</b>	<b>60,77</b>	<b>233</b>	<b>1717,34</b>	
<b>День 9</b>								
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>								
Завтрак	Закуска порционная (огурцы свежие)	30	11,3	0,24	0,03	0,75	4,23	982
	Котлета Незнайка с соусом красным основ. (говядина, свинина, молоко, хлеб-батон, лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс., соль йодир., соус красный осн.) 80/30	110	41,7	12,54	18,67	14,16	274,83	225
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	170	23,9	3,5	5,07	22,78	150,72	371
	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	200	5,94	0,21	0,07	13,13	53,99	904
	Хлеб пшеничный йодированный	26	2,16	1,95	0,26	13,26	63,18	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>536</b>		<b>18,44</b>	<b>24,1</b>	<b>64,08</b>	<b>546,95</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>								
Завтрак	Закуска порционная (огурцы свежие)	40	15,04	0,32	0,04	1	5,64	982
	Котлета Незнайка с соусом красным основ. (говядина, свинина, молоко, хлеб-батон, лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс., соль йодир., соус красный осн.) 80/30	110	41,7	12,54	18,67	14,16	274,83	225
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	180	25,33	3,71	5,36	24,12	159,59	371
	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	200	5,94	0,21	0,07	13,13	53,99	904
	Хлеб пшеничный йодированный	24	1,99	1,8	0,24	12,24	58,32	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>554</b>		<b>18,58</b>	<b>24,38</b>	<b>64,65</b>	<b>552,37</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>								
	Бульон с мясными фрикадельками и гренками (фрикадельки мясные, морковь, лук репч., чеснок сух., приправа, соль йод., гренки) 30/190/15	235	23,83	4,75	7,45	6,3	129,76	1079

Обед	Плов из говядины с овощами (крупа рисовая, говядина, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло подсолнечное) 50/190	240	77,21	21,9	32,95	47,41	443,82	523
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	1,63	0	0	9,08	36,32	431
	Хлеб пшеничный йодированный	28	2,33	2,1	0,28	14,28	68,04	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>703</b>		<b>31,87</b>	<b>30,77</b>	<b>88,26</b>	<b>677,94</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>								
Обед	Бульон с мясными фрикадельками и гренками (фрикадельки мясные, морковь, лук репч., чеснок сух., приправа, соль йод., гренки) 30/250/15	295	24,36	4,75	7,45	6,3	129,76	1079
	Плов из говядины с овощами (крупа рисовая, говядина, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло подсолнечное) 60/220	280	91,85	26,46	39,82	57,29	563,36	523
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	1,63	0	0	9,08	36,32	431
	Хлеб пшеничный йодированный	26	2,16	1,95	0,26	13,26	63,18	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>801</b>		<b>31,87</b>	<b>30,77</b>	<b>88,26</b>	<b>792,62</b>	
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
<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 9. Возрастная категория: 7-11 лет</b>				<b>48,05</b>	<b>69,1</b>	<b>202,65</b>	<b>1624,62</b>	
<b>Итого за день 9. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>				<b>27,26</b>	<b>36,18</b>	<b>102,03</b>	<b>#ССЫЛКА!</b>	
<b>День 10</b>								
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>								
Завтрак	Яйцо перепелиное вареное (1 шт.)	15	8,93	1,64	1,47	0,09	20,15	776
	Каша гречневая молочная с маслом ( крупа гречневая, молоко, масло сливочное, сахар-песок, соль йод.) 180/5	185	18,95	6,39	6,58	33,24	217,6	515
	Бутерброд с маслом (масло слив., хлеб пшеничный) 15/33	48	16,19	2,96	7,35	19,72	156,88	913
	Чай с мёдом (чай, мёд, вода)	200/20	13,93	0,15	0	14,61	59,04	977
	Груша свежая (125)	1 шт.	27	0,5	0,38	12,88	56,88	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>593</b>		<b>11,64</b>	<b>15,78</b>	<b>80,54</b>	<b>510,55</b>	-
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>								
	Яйцо перепелиное вареное (1 шт.)	15	8,93	1,64	1,47	0,09	20,15	776
	Каша гречневая молочная с маслом ( крупа гречневая, молоко, масло сливочное, сахар-песок, соль йод.) 190/10	200	24,25	6,9	7,11	35,94	235,34	515

Завтрак	Бутерброд с маслом (масло слив., хлеб пшеничный) 15/29	44	15,89	2,71	6,74	18,08	149,81	913
	Чай с мёдом (чай, мёд, вода)	200/20	13,93	0,15	0	14,61	59,04	977
	Груша свежая (125)	1 шт.	27	0,5	0,38	12,88	56,88	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>604</b>		<b>11,9</b>	<b>15,7</b>	<b>81,6</b>	<b>521,22</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>								
Обед	Пельмени отварные в бульоне (пельмени п/ф, соль йод., приправа) 105/150	255	39,32	14,73	34,47	45,15	420,69	1084
	Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., мука ,соль йод.) 45/50	95	52,49	11,12	11,85	3,41	154,76	550
	Перловка отварная (крупя перловая, масло слив., соль йодир.)	150	6,58	4,28	3,83	29,57	149,79	585
	Компот из сухофруктов с вит С (сухофрукты, сахар, лимон.кислота, аскорб. кислота)	200	4,87	0,57	0	19,55	80,48	611
	Хлеб пшеничный йодированный	21	1,74	1,58	0,21	10,71	51,03	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>721</b>		<b>27,71</b>	<b>26,69</b>	<b>104,86</b>	<b>856,75</b>	-
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>								
Обед	Пельмени отварные в бульоне (пельмени п/ф, соль йод., приправа) 120/150	270	44,89	15,6	36,49	47,8	472,02	1084
	Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., мука ,соль йод.) 50/70	120	58,99	14,04	14,97	4,31	185,12	550
	Перловка отварная (крупя перловая, масло слив., соль йодир.)	190	8,34	5,42	4,85	37,45	170,06	585
	Компот из сухофруктов с вит С (сухофрукты, сахар, лимон.кислота, аскорб. кислота)	200	4,87	0,57	0	19,55	80,48	611
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,91	2,63	0,35	17,85	85,05	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>815</b>		<b>27,71</b>	<b>26,69</b>	<b>104,86</b>	<b>992,73</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
<b>Итого за полдник:</b>		<b>275</b>		<b>10,35</b>	<b>8,98</b>	<b>36,75</b>	<b>270,32</b>	
<b>Итого за день 10. Возрастная категория: 7-11 лет</b>				<b>10,35</b>	<b>10,35</b>	<b>36,75</b>	<b>1637,62</b>	
<b>Итого за день 10. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>				<b>10,39</b>	<b>8,98</b>	<b>45,94</b>	<b>307,24</b>	
<b>Среднее значение за период по завтракам 7-11 лет</b>				<b>#ССЫЛКА!</b>	<b>#ССЫЛКА!</b>	<b>#ССЫЛКА!</b>	<b>#ССЫЛКА!</b>	
<b>Среднее значение за период по обедам 7-11 лет</b>				<b>#ССЫЛКА!</b>	<b>#ССЫЛКА!</b>	<b>#ССЫЛКА!</b>	<b>#ССЫЛКА!</b>	
<b>Среднее значение за период по полдникам 7-11 лет</b>				<b>8,12</b>	<b>9,915</b>	<b>34,708</b>	<b>258,899</b>	
<b>Среднее значение за период по завтракам 12 лет и старше</b>				<b>#ССЫЛКА!</b>	<b>#ССЫЛКА!</b>	<b>#ССЫЛКА!</b>	<b>521,854</b>	
<b>Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше</b>				<b>#ССЫЛКА!</b>	<b>#ССЫЛКА!</b>	<b>#ССЫЛКА!</b>	<b>#ССЫЛКА!</b>	
<b>Среднее значение за период по полдникам 12 лет и старше</b>				<b>7,9653</b>	<b>11,058</b>	<b>47,051</b>	<b>321,743</b>	