



«Утверждаю»
 Главный директор
 МКП «Городской комбинат
 общественного 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	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			руб	Белки	Жиры	Углеводы	ценность	
Неделя 3								
Возрастная категория: 7-11 лет								
Завтрак	Каша молочная пшеничная с маслом (крупа пшено, молоко, сахар-песок, соль вод., 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) 20/23/31	74	29,78	9,86	5,98	20,12	173,88	909
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	6,37	1,36	1,41	2,14	26,69	431
	Напиток овсяный в п/у (1 шт.)	200	30,6	2	6,4	19	140	-
Итого за завтрак:		669	85	20,74	21,04	79,89	584,78	-
Возрастная категория: 12 лет и старше								
Завтрак	Каша молочная пшеничная с маслом (крупа пшено, молоко, сахар-песок, соль вод., 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) 20/23/28	71	29,55	9,46	5,74	19,31	166,83	909
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	6,37	1,36	1,41	2,14	26,69	431
	Напиток овсяный в п/у (1 шт.)	200	30,6	2	6,4	19	140	-
Итого за завтрак:		681	90	21,03	21,46	81,01	599,83	-
Возрастная категория: 7-11 лет								
Обед	Суп лапша-домашняя с фрикадельками (фрикадельки мясные, лапша Ролтон, лук репч., морковь, масло растит., соль водар.) 10/200	210	13,71	5,12	8,38	9,75	134,91	694
	Биточки рубленые из курицы с маслом (филе курицы, лук репч., картофель, лук репч., яйцо, соус и масло подж. соль водар.) 90/6	96	70,48	15,85	13,54	9,6	212,25	1055
	Рис отварной (Крупа рисовая, масло сл., соль вод.)	190	17,65	4,57	6,06	46,16	257,43	552

Возрастная категория: 12 лет и старше								
	Суп лапша-домашняя с фрикадельками (фрикадельки мясные, лапша Ролтон., лук репч., морковь, масло растит., соль йодир.) 20/250	270	22,31	6,58	10,78	12,53	183,46	694
	Биточки рубленые из курицы с маслом (филе куриное, свинина, картофель, лук репч., яйцо, сухари панир масло подс. соль йодир.) 100/5	105	76,8	14,32	11,57	9,2	242,25	1055
	Рис отварной (Крупа рисовая, масло сл., соль йод.)	190	17,65	4,57	6,06	46,16	257,43	552
	Чай черный (чай)	200	0,59	0,1	0	0,03	1,33	1009
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,65	3	0,4	20,4	97,2	-
Итого за обед:		800	120	28,57	28,81	88,32	781,67	-
Итого за день 1. Возрастная категория: 7-11 лет				48,88	49,32	163,83	1285,9	
Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше				49,6	50,27	169,33	1381,5	
День 2								
Возрастная категория: 7-11 лет								
Завтрак	Омлет натуральный (яйцо, молоко, масло сливочное, соль йод.)	185	61,6	18,34	21,37	3,26	288,75	199
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	6,37	1,36	1,41	2,14	26,69	431
	Хлеб пшеничный йодированный	36	2,99	2,7	0,36	18,36	87,48	-
	Сок фруктовый в п/у 1 шт	1/125	14,04	0,88	0,25	14,25	62,77	
Итого за завтрак:		546	85	23,28	23,39	38,01	465,69	
Возрастная категория: 12 лет и старше								
Завтрак	Омлет натуральный (яйцо, молоко, масло сливочное, соль йод.)	200	19,83	19,83	25,1	5,52	331,35	199
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,36	1,41	2,14	26,69	431
	Хлеб пшеничный йодированный	36	2,9	2,9	0,36	19,36	97,48	-
	Сок фруктовый в п/у 1 шт	1/125	0,88	0,88	0,25	14,25	62,77	
Итого за завтрак		561	90	24,97	27,12	41,27	518,29	
Возрастная категория: 7-11 лет								
Обед	Бульон с мясными фрикадельками и профитролями (фрикадельки мясные, морковь, лук репч., чеснок сух., приправа, соль йод.) 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 подсолнечное, зелень сушеная, соль йод.) 60/60	120	52,43	16,9	12,7	10,21	291,88	241
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив, соль йод.)	170	23,92	3,5	5,06	22,78	170,72	371
	Напиток из шиповника без сахара (шиповник, лимон)	200	4,68	0,15	0,03	9,82	18,26	904

Обед	Закуска порционированная (огурцы свежие)	40	15,07	0,32	0,04	1	5,64	982
	Суп картофельный с бобовыми и фрикадельками (картофель, горох, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит.) 10/200	210	13,86	7,06	8,31	14,2	151,82	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 без сахара (чай, лимон)	200/4	1,84	0,22	0,05	0,14	1,94	663a
	Хлеб пшеничный йодированный	22	1,83	1,65	0,22	33,22	123,93	-
Итого за обед:		721	105	31,15	41,57	95,97	857,15	
Возрастная категория: 12 лет и старше								
Обед	Закуска порционированная (огурцы свежие)	35	13,19	0,28	0,04	0,88	4,94	982
	Суп картофельный с бобовыми и фрикадельками (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 без сахара (чай, лимон)	200/4	1,84	0,22	0,05	0,14	1,94	663
	Хлеб пшеничный йодированный	28	2,32	2,1	0,28	14,28	68,04	-
Итого за обед:		812	120	37,35	49,39	88,51	946,59	
Итого за день 3. Возрастная категория: 7-11 лет				54,39	63,61	182,1	1459,98	
Итого за день 3. Возрастная категория: 12 лет и старше				62,74	74,04	179,63	1597,43	
День 4								
Возрастная категория: 7-11 лет								
Завтрак	Котлета Домашняя с маслом (говядина, свинина, батон., соль йод., сухарь панир., яйцо, масло раст.) 100/10	110	54,96	12,87	20,79	12,09	278,23	246
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	150	6,58	4,28	3,83	29,57	169,79	585
	Напиток из шиповника без сахара (шиповник, лимон)	200	4,68	0,15	0,03	9,82	18,26	904
	Хлеб пшеничный йодированный	22	1,83	1,65	0,22	11,22	53,46	-
	Яблоко свежее	108	16,95	0,45	0,45	10,01	48,23	
Итого за завтрак:		590	85	19,4	25,32	72,71	567,97	
Возрастная категория: 12 лет и старше								
	Котлета Домашняя с маслом (говядина, свинина, батон., соль йод., сухарь панир., яйцо, масло раст.) 100/10	110	54,96	12,87	20,79	12,09	278,23	246

Завтрак	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	200	8,78	5,7	5,1	39,4	216,37	585
	Напиток из шиповника без сахара (шиповник, лимон)	200	4,68	0,15	0,03	9,82	18,26	904
	Хлеб пшеничный йодированный	22	1,83	1,65	0,22	11,22	53,46	-
	Яблоко свежее	125	19,75	0,48	0,48	11,76	53,28	
Итого за завтрак:		657	90	20,85	26,62	84,29	619,6	
Возрастная категория: 7-11 лет								
Обед	Борщ с капустой, картофелем, фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., свекла, томат паста, масло раст., соль йод.)	210	17,95	3,7	5,38	10,08	103,49	165/998
	Зразы ленивые (говядина, батон, яйцо, лук репчатый, соль йод.)	90	41,97	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 без сахара (курага, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	200	4,45	0,99	0,06	18,36	57,3	669
	Хлеб пшеничный йодированный	25	2,08	1,87	0,25	12,75	60,75	-
	Напиток овсяный в п/у (1 шт.)	200	30,6	2	6,4	19	140	-
Итого за обед:		875	105	22,55	32,85	93,98	739,56	
Возрастная категория: 12 лет и старше								
Обед	Борщ с капустой, картофелем, фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., свекла, томат паста, масло раст., соль йод.)	255	24,87	4,6	6,69	12,53	128,74	144/998
	Зразы ленивые (говядина, батон, яйцо, лук репчатый, соль йод.)	100	46,63	11,57	18,17	14,32	267,05	1042
	Каша гречневая вязкая (крупа гречневая, соль йодиров., масло сл.)	200	10,6	4,52	5,48	27,56	177,64	676
	Компот из кураги с витамином С без сахара (курага, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	200	4,45	0,99	0,06	18,36	57,3	669
	Хлеб пшеничный йодированный	34	2,85	2,55	0,34	17,34	82,62	-
	Напиток овсяный в п/у (1 шт.)	200	30,6	2	6,4	19	140	-
Итого за обед:		989	120	26,23	37,14	109,11	853,35	
Итого за день 4. Возрастная категория: 7-11 лет				41,95	58,17	166,69	1307,53	
Итого за день 4. Возрастная категория: 12 лет и старше				47,08	63,76	193,4	1472,95	
День 5								
Возрастная категория: 7-11 лет								

Завтрак	Каша молочная рисовая с маслом (крупа рисовая, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йод., масло слив.) 190/5	195	22,02	5,32	6,4	37,18	267,62	898
	Чай с ЛИМОНОМ без сахара (чай лимон)	200/4	1,84	0,22	0,05	0,14	1,94	663
	Хлеб пшеничный йодированный	25	2,08	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Банан	224	59,06	2,01	0,67	28,22	137	-
Итого за завтрак:		628	85	9,43	7,37	78,29	467,31	
Возрастная категория: 12 лет и старше								
Завтрак	Каша молочная рисовая с маслом (крупа рисовая, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йод., масло слив.) 200/10	210	27,44	6,73	7,9	42,04	315,13	898
	Чай с ЛИМОНОМ без сахара (чай лимон)	200/4	1,84	0,22	0,05	0,14	1,94	663
	Хлеб пшеничный йодированный	29	2,41	2,18	0,29	14,79	70,47	-
	Банан	221	58,31	1,95	0,58	27,98	130,24	-
Итого за завтрак:		664	90	11,08	8,82	84,95	517,78	
Возрастная категория: 7-11 лет								
Обед	Солянка Детская (говядина, ветчина, картофель, лук репч., морковь, огурцы соленые, масло подсолн., соль йодир., томат, паста) 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)	190	11,02	6,85	5,14	40,28	234,89	307
	Напиток из ягоды (смородина)	200	11,85	0,19	0,08	12,82	58,76	1083
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,93	2,62	0,35	17,85	85,05	-
Итого за обед:		740	105	29,65	25,62	80,05	684,27	
Возрастная категория: 12 лет и старше								
Обед	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)	210	12,18	7,58	5,69	44,52	269,62	307
	Напиток из ягоды (смородина)	200	11,85	0,19	0,08	12,82	58,76	1083
	Хлеб пшеничный йодированный	38	3,18	2,85	0,38	19,38	92,34	-
Итого за обед:		848	120	33,13	27,12	88,43	775,81	
Итого за день 5. Возрастная категория: 7-11 лет				39,08	32,99	158,34	1151,58	

Итого за день 5. Возрастная категория: 12 лет и старше					44,21	35,94	173,38	1293,59	
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.) 150/5	155	19,08	5,31	6,13	29,25	230,41	53	
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	6,37	1,36	1,41	2,14	26,69	603	
	Хлеб пшеничный йодированный	25	2,08	1,88	0,25	12,75	60,75	-	
	Банан	204	53,84	1,84	0,61	25,7	139,67		
Итого за завтрак:		584	85	10,39	8,4	69,84	457,52		
Возрастная категория: 12 лет и старше									
Завтрак	Каша молочная Улыбка с маслом (крупа рисовая, хлопья	205	23,94	7,02	8,11	38,69	295,8	53	
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	6,37	1,36	1,41	2,14	26,69	603	
	Хлеб пшеничный йодированный	24	1,99	1,8	0,24	12,24	58,32	-	
	Банан	205	54,07	1,85	0,62	25,83	145,24		
Итого за завтрак:		634	90	12,03	10,38	78,9	526,05		
Возрастная категория: 7-11 лет									
Обед	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 (говядина, крупа рисовая, лук, сметана, мука, масло подсолн.)	90	42,96	6,68	9,36	8,57	218,22	18	
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное, соль йодиров.)	150	8,7	5,41	4,06	31,8	185,44	307	
	Напиток из облепихи (облепиха)	200	11,9	0,25	1,11	18,67	85,67	904	
	Хлеб пшеничный йодированный	21	1,72	1,88	0,25	12,75	60,75	-	
Итого за обед:		721	105	19,07	22,53	79,26	719,1		
Возрастная категория: 12 лет и старше									
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	80	30,15	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 (говядина, крупа рисовая, лук, сметана, мука, масло подсолн.)	100	47,74	7,68	10,36	9,57	242,46	18	
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное, соль йодиров.)	180	10,44	6,49	4,87	38,16	222,52	307	
	Напиток из облепихи (облепиха)	200	11,9	0,25	1,11	18,67	85,67	904	

	Хлеб пшеничный йодированный	21	1,72	1,88	0,25	12,75	60,75	-
Итого за обед:		831	120	22,63	26,33	89,44	821,52	
Итого за день 6. Возрастная категория: 7-11 лет				29,46	30,93	149,1	1176,62	
Итого за день 6. Возрастная категория: 12 лет и старше				34,66	36,71	168,34	1347,57	
День 7								
Возрастная категория: 7-11 лет								
Завтрак	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
	Бутерброд с маслом (масло слив., хлеб пшеничный) 16/30	46	16,91	2,96	7,35	19,72	176,88	913
	Кофейный напиток злаковый без сахара (кофейный напиток, молоко)	200	8,75	1,51	1,13	3,53	30,33	1066
	Пюре фруктовое (1 шт.)	125	22,92	0	0	13,75	55	-
Итого за завтрак:		589	85	12,41	19,76	72,15	493,13	
Возрастная категория: 12 лет и старше								
Завтрак	Сыр в индивидуальной упаковке	фев.18	28,96	2,74	5,96	1,76	71,64	
	Каша молочная ячневая с маслом (крупа ячневая, молоко, соль йодир., сахар-песок, масло сливочное) 200/5	205	18,15	6,73	8,5	35,12	219,97	898
	Бутерброд с маслом (масло слив., хлеб пшеничный) 10/27	37	11,22	2,38	5,91	15,86	146,18	913
	Кофейный напиток злаковый без сахара (кофейный напиток, молоко)	200	8,75	1,51	1,13	3,53	30,33	1066
	Пюре фруктовое (1 шт.)	125	22,92	0	0	13,75	55	-
Итого за завтрак:		603	90	13,36	21,5	70,02	523,12	
Возрастная категория: 7-11 лет								
Обед	Солянка Детская (говядина, ветчина, картофель, лук репч., морковь, огурцы соленые, масло подсолн., соль йодир., томат. паста) 20/180	200	24,12	5,49	0,66	6,72	140,84	996
	Сеченики «Посольские» из минтая (филе минтай, яйцо, крупа манная, сухари панировочные, молоко, яйцо, масло слив. соль йод.)	100	42,41	16,78	10,37	9,91	240,11	1062
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	150	21,1	3,3	4,77	21,44	181,86	371
	Чай с ЛИМОНОМ без сахара (чай лимон)	200/4	1,84	0,22	0,05	0,14	1,94	663a
	Хлеб пшеничный йодированный	18	1,49	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	
Итого за обед:		797	105	28,7	16,37	66,23	693,13	
Возрастная категория: 12 лет и старше								

Обед	Солянка Детская (говядина, ветчина, картофель, лук репч., морковь, огурцы соленые, масло подсолн., соль йодир., томат. паста) 30/220	250	33,57	6,87	5,83	8,4	190,54	996
	Сеченики «Посольские» из минтая (филе минтай, яйцо, крупа манная, сухари панировочные, молоко, яйцо, масло слив. соль йод.)	100	42,41	16,78	10,37	9,91	240,11	1062
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	180	26,73	4,12	5,96	26,8	220,32	371
	Чай с ЛИМОНОМ без сахара (чай лимон)	200/4	1,84	0,22	0,05	0,14	1,94	663a
	Хлеб пшеничный йодированный	17	1,41	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	
Итого за обед:		876	120	30,82	22,72	72,76	778,86	
Итого за день 7. Возрастная категория: 7-11 лет				42,74	66,27	171,57	1345,37	
Итого за день 7. Возрастная категория: 12 лет и старше				48,1	72,49	185,43	1485,82	
День 8								
Возрастная категория: 7-11 лет								
Завтрак	Запеканка творожная с рисом (творог 5%, сахар-песок, крупа рисовая, яйцо, масло раст., сухари паниров., сметана, ванилин,)	180	54,24	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	138	21,81	0,55	0,55	13,5	61,27	
Итого за завтрак:		549	85	25,14	12,32	81,94	539,28	-
Возрастная категория: 12 лет и старше								
Завтрак	Запеканка творожная с рисом (творог 5%, сахар-песок, крупа рисовая, яйцо, масло раст., сухари паниров., сметана, ванилин)	200	60,27	23,22	11,17	56,1	417,77	187
	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	132	20,87	0,52	0,52	12,93	58,6	
Итого за завтрак:		562	90	27,35	13,4	86,47	575,96	
Возрастная категория: 7-11 лет								
Обед	Борщ с капустой, картофелем фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., свекла, томат паста, масло раст., соль йод.) 10/190	200	17,61	3,65	5,89	9,73	106,54	165
	Шницель мясной (говядина, свинина, батон, лук реп., мука, соль йод., масло раст., соус красный ост.)	100	46,61	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 вит С без сахара (сухофрукты, лимон. кислота, аскорб. кислота)	200	8,05	0,1	0,43	21,06	58,51	669

	Хлеб пшеничный йодированный	23	1,86	1,5	0,2	10,2	44,98	-
	Пюре фруктовое (1 шт.)	125	22,92	0	0	13,75	55	-
Итого за обед:		798	105	20,54	30,71	88,41	678,52	-

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед	Борщ с капустой, картофелем фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., свекла, томат паста, масло раст., соль йод.) 20/230	250	30,17	4,75	7,66	12,65	158,5	165
	Шницель мясной (говядина, свинина, батон, лук реп., мука, соль йод., масло раст., соевый красный осн.)	100	46,61	11,9	20,08	13	280,26	1055
	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло слив., соль йодир.)	180	9,54	4,07	4,93	24,8	169,88	676
	Компот из изюма с вит С без сахара (сухофрукты, лимон. кислота, аскорб. кислота)	200	8,05	0,1	0,43	21,06	58,51	669
	Хлеб пшеничный йодированный	33	2,71	2,15	0,33	14,63	64,54	-
	Пюре фруктовое (1 шт.)	125	22,92	0	0	13,75	55	-
Итого за обед:		888	120	22,97	13,4	99,89	786,69	-

Итого за день 8. Возрастная категория: 7-11 лет

Итого за день 8. Возрастная категория: 12 лет и старше

День 9

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак	Закуска порционная (огурцы свежие)	30	11,3	0,24	0,03	0,75	4,23	982
	Котлета Незнайка (говядина, свинина, молоко, батон, лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс., соль йодир.)	90	44,91	12,54	18,67	14,16	274,83	225
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	180	25,32	3,71	5,36	24,12	159,59	371
	Чай с лимоном без сахара (чай лимон)	200/4	1,84	0,22	0,05	0,14	1,94	663a
	Хлеб пшеничный йодированный	21	1,63	0,24	0,2	7,8	39,12	-
Итого за завтрак:		525	85	16,95	24,31	46,97	479,71	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак	Закуска порционная (огурцы свежие)	20	7,53	0,16	0,02	0,5	2,82	982
	Котлета Незнайка (говядина, свинина, молоко, батон, лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс., соль йодир.)	100	49,9	12,54	18,67	14,16	274,83	225
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	195	27,44	4,01	5,81	26,13	172,88	371
	Чай с лимоном без сахара (чай лимон)	200/4	1,84	0,22	0,05	0,14	1,94	663a
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,29	3	0,4	20,4	97,2	-

Итого за завтрак:		559	90	19,93	24,95	61,33	549,67	
Возрастная категория: 7-11 лет								
Обед	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
	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 черный (чай)	200	0,59	0	0	9,08	36,32	1009
	Хлеб пшеничный йодированный	41	3,37	0,49	0,41	15,99	80,19	-
Итого за обед:		716	105	27,14	40,81	78,78	690,09	
Возрастная категория: 12 лет и старше								
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 черный (чай)	200	0,59	0	0	9,08	36,32	1009
	Хлеб пшеничный йодированный	35	3,2	0,42	0,35	3,43	68,46	-
Итого за обед:		810	120	31,63	47,62	76,1	797,9	
Итого за день 9. Возрастная категория: 7-11 лет				16,95	24,31	60,72	1169,8	
Итого за день 9. Возрастная категория: 12 лет и старше				51,56	72,57	137,43	1347,57	
День 10								
Возрастная категория: 7-11 лет								
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	27	0,5	0,38	12,88	56,88	
Итого за завтрак:		593	85	11,64	15,78	80,54	510,55	
Возрастная категория: 12 лет и старше								
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.) 190/10	200	24,25	6,9	7,11	35,94	235,34	515
	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	27	0,5	0,38	12,88	56,88	
Итого за завтрак:		604	90	11,9	15,7	81,6	521,22	
Возрастная категория: 7-11 лет								
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 смеси сухофруктов с витамином С без сахара (сухофрукты, витамин С.)	200	3,82	0,57	0	9,57	43,08	611a
	Хлеб пшеничный йодированный	34	2,79	0,4	0,34	3,33	66,5	-
Итого за обед:		716	105	31,1	50,49	91,03	834,82	
Возрастная категория: 12 лет и старше								
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 смеси сухофруктов с витамином С без сахара (сухофрукты, витамин С.)	200	3,82	0,57	0	9,57	43,08	611a
	Хлеб пшеничный йодированный	48	3,96	0,57	0,48	4,7	94,32	-
Итого за обед:		828	120	36,2	56,79	103,83	964,6	
Итого за день 10. Возрастная категория: 7-11 лет				31,1	50,49	91,03	1345,37	
Итого за день 10. Возрастная категория: 12 лет и старше				67,83	104,41	179,93	1762,5	
Среднее значение за период по завтракам 7-11 лет				14,748	16,741	62,453	462,949	
Среднее значение за период по обедам 7-11 лет				24,49	28,404	74,638	665,29	
Среднее значение за период по завтракам 12 лет и старше				15,264	16,663	69,206	500,278	
Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше				31,6688889	34,365	79,008	761,006	