



«Утверждаю»

Генеральный директор  
Городской комбинат МСП «Городской комбинат  
школьного питания»  
Шахова А.М.

Меню приготавливаемых блюд, разработанное в соответствии с СанПиН 2.372.4.3590-20

| Прием пищи                                   | Наименование блюда   | Вес блюда  | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая<br>ценность | № рецептуры |
|--|--|------------|------------------|--------------|--------------|----------------------------|-------------|
|  |  |            | Белки            | Жиры         | Углеводы     |                            |             |
| <b>Неделя 3</b>                              |  |            |                  |              |              |                            |             |
| <b>День 1</b>                                |  |            |                  |              |              |                            |             |
| <b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>        |  |            |                  |              |              |                            |             |
| Завтрак                                      | Яйцо перепелиное вареное (1 шт.)   | 15         | 1,64             | 1,47         | 0,09         | 20,15                      | 776         |
|  | Каша молочная кукурузная с маслом (крупа кукурузная, молоко 3,2%, сахар-песок, соль вод., масло слив.) | 150/10     | 4,27             | 7,81         | 29,62        | 205,85                     | 898         |
|  | Сыр в индивидуальной упаковке (1 шт.)  | 18         | 1,37             | 2,98         | 0,88         | 35,82                      |             |
|  | Чай с молоком (чай, молоко, вода)  | 200        | 1,36             | 1,41         | 2,14         | 26,69                      | 603         |
|  | Хлеб ржаной  | 20         | 1,32             | 0,24         | 7,92         | 39,12                      |             |
|  | Банан  | 222        | 2,01             | 0,67         | 28,1         | 125,87                     |             |
| <b>Итого за завтрак:</b>                     |  | <b>635</b> | <b>11,97</b>     | <b>14,58</b> | <b>68,75</b> | <b>453,5</b>               | <b>-</b>    |
| <b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b> |  |            |                  |              |              |                            |             |
| Завтрак                                      | Яйцо перепелиное вареное (1 шт.)   | 15         | 1,64             | 1,47         | 0,09         | 20,15                      | 776         |
|  | Каша молочная кукурузная с маслом (крупа кукурузная, молоко 3,2%, сахар-песок, соль вод., масло слив.) | 200/10     | 5,63             | 9,45         | 39,15        | 267,21                     | 898         |
|  | Сыр в индивидуальной упаковке (1 шт.)  | 18         | 1,37             | 2,98         | 0,88         | 35,82                      |             |
|  | Чай с молоком (чай, молоко, вода)  | 200        | 1,36             | 1,41         | 2,14         | 26,69                      | 603         |
|  | Хлеб ржаной  | 20         | 1,32             | 0,24         | 7,92         | 39,12                      | -           |
|  | Банан  | 228        | 2,01             | 0,67         | 28,73        | 129,27                     |             |
| <b>Итого за завтрак:</b>                     |  | <b>691</b> | <b>13,33</b>     | <b>16,22</b> | <b>78,91</b> | <b>518,26</b>              | <b>-</b>    |

| Возрастная категория: 7-11 лет                                |  |            |              |              |               |                |          |
|---|--|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------|
| Обед  | Суп лапша-домашняя с фаршем (говядина, лапша Ролтон., лук репч., морковь, масло растит., соль йодир.)                    | 25/200     | 3,72         | 5,67         | 10,5          | 127,88         | 694/998  |
|   | Шницель мясной с маслом (говядина, свинина, батон., соль йод., сухарь панир., чеснок, яйцо, масло раст.) 90/10           | 100        | 12,73        | 20,78        | 12,4          | 312,04         | 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 без сахара (чай ,лимон)  | 200/4      | 0,22         | 0,05         | 0,14          | 1,94           | 663a     |
|   | Хлеб ржаной  | 20         | 1,32         | 0,24         | 7,92          | 39,12          | -        |
|   | Яблоко свежее  | 144        | 0,57         | 0,57         | 14,11         | 63,93          |          |
| <b>Итого за обед:</b>   |  | <b>843</b> | <b>21,89</b> | <b>38,31</b> | <b>70,98</b>  | <b>760,81</b>  | -        |
| 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         | 149,3          | 694/998  |
|   | Шницель мясной с маслом (говядина, свинина, батон., соль йод., сухарь панир., чеснок, яйцо, масло раст.) 90/10           | 100        | 12,73        | 20,78        | 12,4          | 312,04         | 1055/370 |
|   | Гарнир «Овощной калейдоскоп» (крупа рисовая, кукуруза, зеленый горошек, морковь, лук репчатый ,соль йод.)                | 200        | 4,44         | 14,66        | 34,54         | 287,86         | 293      |
|   | Чай с ЛИМОНОМ без сахара (чай ,лимон)  | 200/4      | 0,22         | 0,05         | 0,14          | 1,94           | 663a     |
|   | Хлеб ржаной  | 30         | 1,98         | 0,36         | 11,88         | 58,68          | -        |
|   | Яблоко свежее  | 136        | 0,54         | 0,54         | 13,32         | 60,38          |          |
| <b>Итого за обед:</b>   |  | <b>950</b> | <b>24,65</b> | <b>43,6</b>  | <b>85,64</b>  | <b>870,2</b>   | -        |
| <b>Итого за день 1. Возрастная категория: 7-11 лет</b>        |  |            | <b>33,86</b> | <b>52,89</b> | <b>139,73</b> | <b>1214,31</b> |          |
| <b>Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше</b> |  |            | <b>37,98</b> | <b>59,82</b> | <b>164,55</b> | <b>1388,46</b> |          |
| 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 изд., ветчина, томатная паста, лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодир.) | 210        | 11,22        | 9,48         | 36,6          | 175,6          | 448      |
|   | Чай с мёдом (чай, мёд, вода)   | 200/20     | 0,15         | 0            | 14,61         | 70,04          | 603      |
|   | Хлеб ржаной  | 21         | 1,38         | 0,25         | 8,31          | 41,07          | -        |
|   | Гематоген  | янв.40     | 2,6          | 1,6          | 32,8          | 156            | -        |
| <b>Итого за завтрак:</b>                                      |  | <b>551</b> | <b>15,83</b> | <b>11,39</b> | <b>93,82</b>  | <b>451,17</b>  |          |

| 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 изд., ветчина, томатная паста, лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодир.)                          | 260        | 14,03        | 11,85        | 45,75         | 245,75        | 448     |
|                                       | Чай с мёдом (чай, мёд, вода)  | 200/20     | 0,15         | 0            | 14,61         | 70,04         | 603     |
|                                       | Хлеб ржаной   | 19         | 1,25         | 0,22         | 7,52          | 37,16         | -       |
|                                       | Гематоген   | январь.40  | 2,6          | 1,6          | 32,8          | 156           | -       |
| <b>Итого за завтрак</b>               |   | <b>599</b> | <b>18,51</b> | <b>13,73</b> | <b>102,18</b> | <b>517,41</b> |         |
| Возрастная категория: 7-11 лет        |   |            |              |              |               |               |         |
| Обед                                  | Закуска порционная (помидоры свежие)  | 65         | 0,71         | 0,13         | 2,47          | 13,91         | 982     |
|                                       | Суп из овощей с фаршем и гречками (фарш гов., капуста, картофель, морковь, лук репч., сметана, масло сливочн., соль йодир., масло растит, гречки) | 10/200/15  | 6,89         | 6,43         | 13,7          | 160,19        | 127/998 |
|                                       | Котлета Мечта с маслом (минтай, свинина, хлеб пш, молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., масло сл..) 90/10                              | 100        | 14,5         | 11,53        | 8,6           | 224,18        | 1061    |
|                                       | Картофель отварной (картофель, масло слив., соль йод.)  | 170        | 3,5          | 5,06         | 22,78         | 199,65        | 371     |
|                                       | Чай с молоком (чай, молоко)   | 200        | 1,36         | 1,41         | 2,14          | 26,69         | 603     |
|                                       | Хлеб ржаной   | 26         | 1,71         | 0,31         | 10,29         | 50,85         | -       |
| <b>Итого за обед:</b>                 |   | <b>786</b> | <b>28,67</b> | <b>24,87</b> | <b>59,98</b>  | <b>675,47</b> | -       |
| Возрастная категория: 12 лет и старше |   |            |              |              |               |               |         |
| Обед                                  | Закуска порционная (помидоры свежие)  | 100        | 1,1          | 0,2          | 36,8          | 21,4          | 982     |
|                                       | Суп из овощей с фаршем (фарш гов., капуста, картофель, морковь, лук репч., сметана, масло сливочн., соль йодир., масло растит.)                   | 10/250/10  | 8,27         | 7,71         | 16,44         | 208,23        | 127/998 |
|                                       | Котлета Мечта с маслом (минтай, свинина, хлеб пш, молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., масло сл..) 90/10                              | 100        | 14,5         | 11,53        | 8,6           | 224,18        | 1061    |
|                                       | Картофель отварной (картофель, масло слив., соль йод.)  | 190        | 3,91         | 5,65         | 25,46         | 245,13        | 371     |
|                                       | Чай с молоком (чай, молоко)   | 200        | 1,36         | 1,41         | 2,14          | 26,69         | 603     |
|                                       | Хлеб ржаной   | 28         | 1,84         | 0,33         | 11,08         | 54,76         | -       |

|   |  |            |              |              |               |                |          |
|---|--|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------|
| <b>Итого за обед:</b>   |  | <b>888</b> | <b>1,45</b>  | <b>0,26</b>  | <b>8,71</b>   | <b>780,39</b>  | <b>-</b> |
| <b>Итого за день 2. Возрастная категория: 7-11 лет</b>        |  |            | <b>44,5</b>  | <b>36,26</b> | <b>153,8</b>  | <b>1126,64</b> |          |
| <b>Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше</b> |  |            | <b>19,96</b> | <b>13,99</b> | <b>110,89</b> | <b>1297,8</b>  |          |
| <b>День 3</b>   |  |            |              |              |               |                |          |
| <b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>                         |  |            |              |              |               |                |          |
| <b>Завтрак</b>  | Каша молочная овсяная «Геркулес» с маслом (хлопья «Геркулес», молоко, масло сливочное, сахар-песок, соль йодиров.)   | 180/5      | 7,01         | 7,85         | 30,05         | 215,96         | 898      |
|   | Запеканка из творога (творог, сахар-песок, крупа манная, яйцо, масло раст., сухари паниров., сметана)  | 120        | 24,41        | 9,16         | 28,12         | 242,55         | 342      |
|   | Кофейный напиток злаковый без сахара (кофейный напиток, молоко)  | 200        | 1,51         | 1,13         | 3,53          | 30,33          | 1066     |
|   | Хлеб ржаной  | 30         | 1,98         | 0,36         | 11,88         | 58,68          | -        |
|   | Яблоко свежее  | 150        | 0,6          | 0,6          | 14,7          | 66,6           |          |
| <b>Итого за завтрак:</b>                                      |  | <b>685</b> | <b>35,51</b> | <b>19,1</b>  | <b>88,28</b>  | <b>614,12</b>  |          |
| <b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>                  |  |            |              |              |               |                |          |
| <b>Завтрак</b>  | 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 (творог, сахар-песок, крупа манная, яйцо, масло раст., сухари паниров., сметана)  | 120        | 24,41        | 9,16         | 28,12         | 242,55         | 342      |
|   | Кофейный напиток злаковый без сахара (кофейный напиток, молоко)  | 200        | 1,51         | 1,13         | 3,53          | 30,33          | 1066     |
|   | Хлеб ржаной  | 30         | 1,98         | 0,36         | 11,88         | 58,68          | -        |
|   | Яблоко свежее  | 154        | 0,61         | 0,61         | 15,09         | 68,37          |          |
| <b>Итого за завтрак:</b>                                      |  | <b>714</b> | <b>36,48</b> | <b>20,17</b> | <b>92,73</b>  | <b>648,49</b>  |          |
| <b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>                         |  |            |              |              |               |                |          |
| <b>Обед</b>   | Суп картофельный с бобовыми, с фрикадельками и гренками (фрикадельки мясные, яйцо, картофель, горох, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит., гренки) | 10/200/15  | 9,25         | 7,99         | 15,23         | 166,71         | 1122     |
|   | Плов из говядины с овощами (крупа рисовая, говядина, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло подсолнечное)  | 55/210     | 22,81        | 34,33        | 49,39         | 437,73         | 523      |
|   | Чай с молоком (чай, молоко, вода)  | 200        | 1,36         | 1,41         | 2,14          | 26,69          | 603      |
|   | Хлеб ржаной  | 26         | 1,71         | 0,31         | 10,29         | 50,85          | -        |
|   | Сок фруктовый в п/у 1 шт.  | 125        | 0,88         | 0,25         | 14,25         | 62,77          |          |

|   |   |            |              |              |               |                |      |
|---|---|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|------|
| <b>Итого за обед:</b>   |   | <b>841</b> | <b>36,01</b> | <b>44,29</b> | <b>91,3</b>   | <b>744,75</b>  |      |
| <b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>                  |   |            |              |              |               |                |      |
| <b>Обед</b>   | Суп картофельный с бобовыми и с фрикадельками и гренками ( фрикадельки мясные, яйцо, картофель, горох, морковь, лук репчатый, соль йодир., масло растит., гренки) | 20/250/15  | 11,71        | 10,12        | 19,29         | 211,65         | 1122 |
|   | Плов из говядины с овощами ( крупа рисовая, говядина, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло подсолнечное)  | 60/245     | 26,46        | 39,82        | 57,29         | 523,36         | 523  |
|   | Чай с молоком ( чай,молоко, вода)   | 200        | 1,36         | 1,41         | 2,14          | 26,69          | 603  |
|   | Хлеб ржаной   | 29         | 1,98         | 0,36         | 11,88         | 58,68          | -    |
|   | Сок фруктовый в п/у 1 шт.   | 125        | 0,88         | 0,25         | 14,25         | 62,77          |      |
| <b>Итого за обед:</b>   |   | <b>944</b> | <b>42,39</b> | <b>51,96</b> | <b>104,85</b> | <b>883,15</b>  |      |
| <b>Итого за день 3. Возрастная категория: 7-11 лет</b>        |   |            | <b>71,52</b> | <b>63,39</b> | <b>179,58</b> | <b>1358,87</b> |      |
| <b>Итого за день 3. Возрастная категория: 12 лет и старше</b> |   |            | <b>78,87</b> | <b>72,13</b> | <b>197,58</b> | <b>1531,64</b> |      |
| <b>День 4</b>   |   |            |              |              |               |                |      |
| <b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>                         |   |            |              |              |               |                |      |
| <b>Завтрак</b>  | Закуска порционированная (огурцы свежие)  | 70         | 0,32         | 0,04         | 1             | 5,64           | 982  |
|   | Зразы ленивые с маслом 90/10 (говядина, батон, яйцо, лук репчатый, соль йод.)   | 100        | 11,57        | 18,17        | 14,32         | 263,25         | 1042 |
|   | Картофель отварной (картофель, масло слив., соль йод.)  | 160        | 3,2          | 4,96         | 20,56         | 190,65         | 371  |
|   | Компот из сухофруктов с вит С без сахара (сухофрукты, лимон.кислота, аскорб. кислота)   | 200        | 0,35         | 0            | 16,32         | 71,23          | 611  |
|   | Хлеб ржаной   | 25         | 1,65         | 0,3          | 9,9           | 48,9           | -    |
| <b>Итого за завтрак:</b>                                      |   | <b>555</b> | <b>17,09</b> | <b>23,47</b> | <b>62,1</b>   | <b>579,67</b>  |      |
| <b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>                  |   |            |              |              |               |                |      |
| <b>Завтрак</b>  | Закуска порционированная (огурцы свежие)  | 80         | 0,4          | 0,05         | 1,25          | 7,05           | 982  |
|   | Зразы ленивые с маслом 90/10 (говядина, батон, яйцо, лук репчатый, соль йод.)   | 100        | 11,57        | 18,17        | 14,32         | 263,25         | 1042 |
|   | Картофель отварной (картофель, масло слив., соль йод.)  | 180        | 3,71         | 5,36         | 24,12         | 210,23         | 371  |
|   | Компот из сухофруктов с вит С без сахара (сухофрукты, лимон.кислота, аскорб. кислота)   | 200        | 0,35         | 0            | 16,32         | 71,23          | 611  |

|   |  |            |              |              |               |                |         |
|---|--|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------|
|   | Хлеб ржаной  | 30         | 1,98         | 0,36         | 11,88         | 58,68          | -       |
| <b>Итого за завтрак:</b>                                      |  | <b>590</b> | <b>18,01</b> | <b>23,94</b> | <b>67,89</b>  | <b>610,44</b>  |         |
| <b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>                         |  |            |              |              |               |                |         |
| <b>Обед</b>   | Борщ Сибирский с фаршем (фарш говяжий, морковь, свекла, картофель, морковь, лук репч., томат паста, масло подсолн., фасоль, сахар, лимонная кислота., соль йод.) | 10/200     | 4,43         | 4,7          | 10,37         | 101,55         | 144/998 |
|   | Тефтели II вариант (говядина, крупа рисовая, лук, сметана, мука, масло подсолн.)   | 90         | 6,68         | 9,36         | 8,57          | 159,22         | 18/370  |
|   | Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, соль йодиров., масло сл.)   | 200        | 8,26         | 6,32         | 50,64         | 292,48         | 632     |
|   | Напиток из шиповника без сахара (шиповник, лимон)  | 200        | 0,21         | 0,03         | 3,23          | 19,39          | 667     |
|   | Хлеб ржаной  | 28         | 1,84         | 0,33         | 11,08         | 54,76          | -       |
|   | Гематоген  | янв.40     | 2,6          | 1,6          | 32,8          | 156            | -       |
| <b>Итого за обед:</b>   |  | <b>768</b> | <b>24,02</b> | <b>22,34</b> | <b>116,69</b> | <b>783,4</b>   |         |
| <b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>                  |  |            |              |              |               |                |         |
| <b>Обед</b>   | Борщ Сибирский с фаршем (фарш говяжий, морковь, свекла, картофель, морковь, лук репч., томат паста, масло подсолн., фасоль, сахар, лимонная кислота., соль йод.) | 20/250     | 5,69         | 6,04         | 13,33         | 130,56         | 144/998 |
|   | Тефтели II вариант (говядина, крупа рисовая, лук, сметана, мука, масло подсолн.)   | 100        | 6,68         | 9,36         | 8,57          | 164,22         | 18/370  |
|   | Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, соль йодиров., масло сл.)   | 180        | 7,43         | 5,69         | 45,58         | 263,23         | 632     |
|   | Напиток из шиповника без сахара (шиповник, лимон)  | 200        | 0,21         | 0,03         | 3,23          | 19,39          | 667     |
|   | Хлеб ржаной  | 27         | 1,77         | 0,31         | 3,11          | 52,8           | -       |
|   | Гематоген  | янв.40     | 2,6          | 1,6          | 32,8          | 156            | -       |
| <b>Итого за обед:</b>   |  | <b>817</b> | <b>24,38</b> | <b>23,03</b> | <b>106,62</b> | <b>786,2</b>   |         |
| <b>Итого за день 4. Возрастная категория: 7-11 лет</b>        |  |            | <b>41,11</b> | <b>45,81</b> | <b>178,79</b> | <b>1363,07</b> |         |
| <b>Итого за день 4. Возрастная категория: 12 лет и старше</b> |  |            | <b>42,39</b> | <b>46,97</b> | <b>174,51</b> | <b>1396,64</b> |         |
| <b>День 5</b>   |  |            |              |              |               |                |         |
| <b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>                         |  |            |              |              |               |                |         |
|   | Котлета Домашняя (говядина, свинина, батон., соль йод., сухарь панир., яйцо, масло раст.)  | 90         | 12,55        | 18,42        | 11,62         | 212,46         | 246     |

|                          |  |            |             |              |              |               |      |
|--------------------------|--|------------|-------------|--------------|--------------|---------------|------|
| <b>Завтрак</b>           | Рис отварной (рис, вода, масло сл., соль йодир.) | 190        | 4,81        | 6,38         | 48,59        | 240,98        | 552  |
|                          | Чай черный (чай, вода)                           | 200        | 0,19        | 0,04         | 0,03         | 1,33          | 1009 |
|                          | Хлеб пшеничный йодированный                      | 32         | 1,65        | 0,22         | 11,22        | 53,46         | -    |
|                          | Напиток овсяный (1 шт.)                          | 200        | 2           | 6,4          | 19           | 140           |      |
| <b>Итого за завтрак:</b> |  | <b>712</b> | <b>21,2</b> | <b>31,46</b> | <b>90,46</b> | <b>648,23</b> |      |

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

|                          |   |            |              |              |              |               |      |
|--------------------------|---|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|------|
| <b>Завтрак</b>           | Котлета Домашняя (говядина, свинина, батон., соль йод., сухарь панир., яйцо, масло раст.) | 100        | 13,94        | 20,46        | 12,91        | 236,06        | 246  |
|                          | Рис отварной (рис, вода, масло сл., соль йодир.)  | 200        | 4,86         | 6,36         | 48,4         | 270,8         | 552  |
|                          | Чай черный (чай, вода)  | 200        | 0,19         | 0,04         | 0,03         | 1,33          | 1009 |
|                          | Хлеб пшеничный йодированный   | 32         | 1,65         | 0,22         | 11,22        | 53,46         | -    |
|                          | Напиток овсяный (1 шт.)   | 200        | 2            | 6,4          | 19           | 140           |      |
| <b>Итого за завтрак:</b> |   | <b>732</b> | <b>22,64</b> | <b>33,48</b> | <b>91,56</b> | <b>701,65</b> |      |

**Возрастная категория: 7-11 лет**

|                       |   |            |              |              |              |               |      |
|-----------------------|---|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|------|
| <b>Обед</b>           | Солянка Детская с гренками (говядина, ветчина, картофель, лук репч., морковь, огурцы соленые, томат, масло подсолн., соль йодир., томат. паста, гренки) | 15/200/15  | 6,62         | 5,17         | 10,62        | 115,46        | 996  |
|                       | Мясо тушеное (говядина, лук репч., томат паста, масло раст. ,соль йод.) 50/50   | 100        | 14,09        | 14,04        | 1,3          | 187,92        | 1036 |
|                       | Картофель отварной (картофель, масло слив., соль йод.)  | 150        | 3,09         | 4,46         | 20,1         | 158,51        | 371  |
|                       | Компот из кураги с витамином С без сахара (курага, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)  | 200        | 0,99         | 0,06         | 18,36        | 57,3          | 669  |
|                       | Хлеб ржаной   | 25         | 1,65         | 0,3          | 9,9          | 48,9          | -    |
|                       | Груша   | 114        | 0,91         | 0,68         | 23,48        | 103,74        |      |
| <b>Итого за обед:</b> |   | <b>819</b> | <b>27,35</b> | <b>24,71</b> | <b>83,76</b> | <b>671,83</b> |      |

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

|             |   |           |       |       |       |        |      |
|-------------|---|-----------|-------|-------|-------|--------|------|
| <b>Обед</b> | Солянка Детская с гренками (говядина, ветчина, картофель, лук репч., морковь, огурцы соленые, томат, масло подсолн., соль йодир., томат. паста, гренки) | 15/250/15 | 8,24  | 6,43  | 13,22 | 143,69 | 996  |
|             | Мясо тушеное (говядина, лук репч., томат паста, масло раст. ,соль йод.) 60/60   | 120       | 16,91 | 16,85 | 1,56  | 227,5  | 1036 |
|             | Картофель отварной (картофель, масло слив., соль йод.)  | 180       | 3,71  | 5,36  | 24,12 | 190,22 | 371  |

|   |   |            |              |              |               |                |         |
|---|---|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------|
|   | Компот из кураги с витамином С без сахара (курага, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)  | 200        | 0,99         | 0,06         | 18,36         | 57,3           | 669     |
|   | Хлеб ржаной   | 25         | 1,65         | 0,3          | 9,9           | 48,9           | -       |
|   | Груша   | 120        | 0,96         | 0,72         | 24,17         | 109,2          |         |
| <b>Итого за обед:</b>   |   | <b>931</b> | <b>32,46</b> | <b>29,72</b> | <b>91,33</b>  | <b>776,81</b>  |         |
| <b>Итого за день 5. Возрастная категория: 7-11 лет</b>        |   |            | <b>48,55</b> | <b>56,17</b> | <b>174,22</b> | <b>1320,06</b> |         |
| <b>Итого за день 5. Возрастная категория: 12 лет и старше</b> |   |            | <b>55,1</b>  | <b>63,2</b>  | <b>182,89</b> | <b>1478,46</b> |         |
| <b>Неделя 4</b>   |   |            |              |              |               |                |         |
| <b>День 6</b>   |   |            |              |              |               |                |         |
| <b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>                         |   |            |              |              |               |                |         |
| <b>Завтрак</b>  | 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     |
|   | Чай с молоком (чай, молоко, вода)   | 200        | 1,36         | 1,41         | 2,14          | 26,69          | 603     |
|   | Хлеб ржаной   | 30         | 1,98         | 0,36         | 11,88         | 58,68          | -       |
|   | Банан   | 252        | 2,26         | 0,75         | 31,75         | 142,88         | -       |
| <b>Итого за завтрак:</b>                                      |   | <b>672</b> | <b>16,73</b> | <b>20,49</b> | <b>78,03</b>  | <b>563,57</b>  |         |
| <b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>                  |   |            |              |              |               |                |         |
| <b>Завтрак</b>  | 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     |
|   | Чай с молоком (чай, молоко, вода)   | 200        | 1,36         | 1,41         | 2,14          | 26,69          | 603     |
|   | Хлеб ржаной   | 28         | 1,91         | 0,35         | 11,48         | 56,72          | -       |
|   | Банан   | 253        | 2,27         | 0,75         | 37,87         | 143,45         | -       |
| <b>Итого за завтрак:</b>                                      |   | <b>701</b> | <b>4,18</b>  | <b>1,1</b>   | <b>49,35</b>  | <b>616,68</b>  |         |
| <b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>                         |   |            |              |              |               |                |         |
| <b>Обед</b>   | Щи по - уральски с фаршем (фарш говяж., крупа перловая, лук репч., морковь, капуста св., масло подсолн., соль йодир., томат. паста) | 15/200     | 4,63         | 6,26         | 5,46          | 96,67          | 8/998   |
|   | Котлета Незнайка (говядина, свинина, молоко, хлеб пш., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс. соль йодир.)                     | 90         | 12,54        | 15,67        | 13,16         | 164,83         | 225/370 |
|   | Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло слив., соль йод.)   | 200        | 8,26         | 6,32         | 50,64         | 292,48         | 632     |
|   | Чай с ЛИМОНОМ без сахара (чай ,лимон)   | 200/4      | 0,04         | 0            | 9,19          | 36,92          | 663a    |

|   |   |            |              |              |               |                |         |
|---|---|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------|
|   | Хлеб ржаной   | 32         | 2,11         | 0,38         | 12,67         | 62,59          |         |
|   | Напиток овсяный (1 шт.)   | 200        | 2            | 6,4          | 19            | 140            |         |
| <b>Итого за обед:</b>   |   | <b>941</b> | <b>29,58</b> | <b>35,03</b> | <b>110,12</b> | <b>793,49</b>  |         |
| <b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>                  |   |            |              |              |               |                |         |
| Обед  | Щи по - уральски с фаршем (фарш говяд., крупа перловая, лук репч., морковь, капуста св., масло подсолн., соль йодир., томат. паста) | 25/250     | 5,81         | 7,85         | 6,85          | 121,39         | 8/998   |
|   | Котлета Незнайка с маслом (говядина, свинина, молоко, хлеб пш., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс. соль йодир.) 90/10      | 100        | 12,54        | 16,67        | 14,16         | 179,81         | 225/370 |
|   | Гарнир каша гречневая рассыпчатая ( крупа гречневая, масло слив., соль йод.)  | 180        | 7,43         | 5,68         | 45,57         | 270,23         | 632     |
|   | Чай с ЛИМОНОМ без сахара (чай ,лимон)   | 180/3      | 0,04         | 0            | 9,19          | 36,92          | 431     |
|   | Хлеб ржаной   | 15         | 0,99         | 0,18         | 5,94          | 29,34          | -       |
|   | Напиток овсяный (1 шт.)   | 200        | 2            | 6,4          | 19            | 140            |         |
| <b>Итого за обед:</b>   |   | <b>953</b> | <b>28,81</b> | <b>36,78</b> | <b>100,71</b> | <b>777,69</b>  |         |
| <b>Итого за день 6. Возрастная категория: 7-11 лет</b>        |   |            | <b>46,31</b> | <b>55,52</b> | <b>188,15</b> | <b>1357,06</b> |         |
| <b>Итого за день 6. Возрастная категория: 12 лет и старше</b> |   |            | <b>32,99</b> | <b>37,88</b> | <b>150,06</b> | <b>1394,37</b> |         |
| <b>День 7</b>   |   |            |              |              |               |                |         |
| <b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>                         |   |            |              |              |               |                |         |
| Завтрак   | Сыр порциями  | 25         | 5,8          | 7,37         | 0,01          | 89,57          | 982     |
|   | Котлеты рубленые из курицы (филе куриное, лук репч., батон , сухари, соль йод, масло раст., )                                       | 90         | 16,06        | 7,12         | 15,62         | 190,82         | 1069    |
|   | Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)  | 150        | 4,28         | 3,83         | 29,57         | 169,79         | 585     |
|   | Чай с медом (чай, мед, вода)  | 200/20     | 0,15         | 0            | 14,61         | 59,04          | 977     |
|   | Хлеб ржаной   | 28         | 1,84         | 0,33         | 11,08         | 54,76          | -       |
| <b>Итого за завтрак:</b>                                      |   | <b>513</b> | <b>28,13</b> | <b>18,65</b> | <b>70,89</b>  | <b>563,98</b>  |         |
| <b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>                  |   |            |              |              |               |                |         |
| Завтрак   | Сыр порциями  | 23         | 5,33         | 6,78         | 0,009         | 82,4           | 982     |
|   | Котлеты рубленые из курицы с маслом (филе куриное, лук репч., батон , сухари, соль йод, масло раст., соус белый)90/10               | 100        | 17,52        | 7,77         | 17,04         | 208,17         | 1069    |
|   | Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)  | 180        | 5,13         | 4,59         | 35,48         | 203,74         | 585     |
|   | Чай с медом (чай, мед, вода)  | 180/18     | 0,14         | 0            | 13,15         | 53,14          | 977     |
|   | Хлеб ржаной   | 25         | 1,65         | 0,3          | 9,9           | 48,9           | -       |

|   |   |            |              |              |               |                |          |
|---|---|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------|
| <b>Итого за завтрак:</b>                                      |   | <b>526</b> | <b>29,77</b> | <b>19,44</b> | <b>75,579</b> | <b>596,35</b>  |          |
| <b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>                         |   |            |              |              |               |                |          |
| <b>Обед</b>   | Закуска порционированная (помидоры свежие)  | 70         | 0,77         | 0,14         | 2,66          | 14,98          | 982      |
|   | Уха Рыбацкая (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)                                       | 20/200     | 4,37         | 8,02         | 13            | 154,62         | 17       |
|   | Зразы ленивые (говядина, яйцо, лук репч., масло раст., соль йод., молоко, батон, сухарь панир.)                                   | 90         | 11,57        | 18,17        | 14,32         | 267,05         | 1042     |
|   | Пюре овощное (картофель, морковь, молоко, масло слив., соль йод.)   | 170        | 3,58         | 7,84         | 22,36         | 177,12         | 867      |
|   | Чай черный (чай, вода)  | 200        | 0,19         | 0,04         | 0,03          | 1,33           | 1009     |
|   | Хлеб ржаной   | 29         | 1,91         | 0,34         | 11,48         | 56,72          | -        |
| <b>Итого за обед:</b>   |   | <b>779</b> | <b>22,39</b> | <b>34,55</b> | <b>63,85</b>  | <b>671,82</b>  |          |
| <b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>                  |   |            |              |              |               |                |          |
| <b>Обед</b>   | Закуска порционированная (помидоры свежие)  | 100        | 1,1          | 0,2          | 3,8           | 21,4           | 982      |
|   | Уха Рыбацкая (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)                                       | 15/250     | 6,96         | 9,84         | 16,95         | 193,8          | 17       |
|   | Зразы ленивые с маслом (говядина, яйцо, лук репч., масло раст., соль йод., молоко, батон, сухарь панир., соус красный осн.) 90/10 | 100        | 11,57        | 18,17        | 14,32         | 267,05         | 1042/337 |
|   | Пюре овощное (картофель, морковь, молоко, масло слив., соль йод.)   | 180        | 3,58         | 7,84         | 22,36         | 177,12         | 867      |
|   | Чай черный (чай, вода)  | 200        | 0,19         | 0,04         | 0,03          | 1,33           | 1009     |
|   | Хлеб ржаной   | 34         | 2,24         | 0,4          | 13,46         | 66,5           | -        |
| <b>Итого за обед:</b>   |   | <b>879</b> | <b>25,64</b> | <b>36,49</b> | <b>70,92</b>  | <b>727,2</b>   |          |
| <b>Итого за день 7. Возрастная категория: 7-11 лет</b>        |   |            | <b>49,3</b>  | <b>51,84</b> | <b>202,32</b> | <b>1293,97</b> |          |
| <b>Итого за день 7. Возрастная категория: 12 лет и старше</b> |   |            | <b>52</b>    | <b>54,63</b> | <b>222,5</b>  | <b>1429,18</b> |          |
| <b>День 8</b>   |   |            |              |              |               |                |          |
| <b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>                         |   |            |              |              |               |                |          |
| <b>Завтрак</b>  | Запеканка творожная с рисом (творог 5%, сахар-песок, крупа рисовая, яйцо, масло раст., сухари паниров., сметана, ванилин)         | 205        | 21,38        | 11,73        | 51,91         | 412,66         | 187      |
|   | Кофейный напиток злаковый без сахара (кофейный напиток, молоко)   | 200        | 1,51         | 1,13         | 3,53          | 30,33          | 1066     |
|   | Хлеб ржаной   | 28         | 1,91         | 0,35         | 11,48         | 56,72          | -        |
|   | Сок фруктовый в п/у.  | 1/200      | 1,4          | 0,4          | 22,8          | 100,4          | -        |
| <b>Итого за завтрак:</b>                                      |   | <b>633</b> | <b>26,2</b>  | <b>13,61</b> | <b>89,72</b>  | <b>600,11</b>  | -        |

| Возрастная категория: 12 лет и старше                         |   |            |              |              |               |                |         |
|---|---|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------|
| Завтрак   | Запеканка творожная с рисом (творог 5%, сахар-песок, крупа рисовая, яйцо, масло раст., сухари паниров., сметана, ванилин)   | 230        | 26,7         | 12,84        | 64,52         | 480,43         | 187     |
|   | Кофейный напиток злаковый без сахара (кофейный напиток, молоко)   | 200        | 1,51         | 1,13         | 3,53          | 30,33          | 1066    |
|   | Хлеб ржаной   | 29         | 0,9          | 0,14         | 5,3           | 38,48          | -       |
|   | Сок фруктовый в п/у.  | 1/200      | 1,4          | 0,4          | 22,8          | 100,4          | -       |
| <b>Итого за завтрак:</b>                                      |   | <b>644</b> | <b>30,51</b> | <b>14,51</b> | <b>96,15</b>  | <b>649,64</b>  |         |
| 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 гречками (картофель, морковь, лук репч., масло раст., фарш говяд., гречки)                      | 15/200/15  | 5,26         | 4,24         | 19,8          | 138,38         | 698/998 |
|   | Кюфта по-Московски с маслом. (говядина, свинина, крупа рисовая, лук реп., яйцо, мука, сухари, соль йод., масло раст.) 80/10 | 90         | 13           | 19,43        | 7,95          | 275,67         | 209     |
|   | Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)  | 150        | 4,28         | 3,83         | 29,57         | 169,79         | 585     |
|   | Компот из смеси сухофруктов с витамином С без сахара (сухофрукты, витамин С.)   | 200        | 0,57         | 0            | 9,57          | 43,08          | 611     |
|   | Хлеб ржаной   | 33         | 2,17         | 0,39         | 13,06         | 64,54          |         |
| <b>Итого за обед:</b>   |   | <b>763</b> | <b>25,76</b> | <b>27,95</b> | <b>81,45</b>  | <b>699,92</b>  | -       |
| 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 гречками (картофель, морковь, лук репч., масло раст., фарш говяд., гречки)                      | 10/250/10  | 6,38         | 5,14         | 24,01         | 187,82         | 698/998 |
|   | Кюфта по-Московски с маслом. (говядина, свинина, крупа рисовая, лук реп., яйцо, мука, сухари, соль йод., масло раст.) 90/10 | 100        | 13           | 19,43        | 7,95          | 275,67         | 209     |
|   | Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)  | 180        | 5,13         | 4,59         | 35,48         | 223,74         | 585     |
|   | Компот из смеси сухофруктов с витамином С без сахара (сухофрукты, витамин С.)   | 200        | 0,57         | 0            | 9,57          | 43,08          | 611     |
|   | Хлеб ржаной   | 22         | 1,45         | 0,26         | 8,71          | 43,03          | -       |
| <b>Итого за обед:</b>   |   | <b>872</b> | <b>27,33</b> | <b>14,51</b> | <b>88,22</b>  | <b>787,44</b>  | -       |
| <b>Итого за день 8. Возрастная категория: 7-11 лет</b>        |   |            | <b>25,76</b> | <b>27,95</b> | <b>171,17</b> | <b>1300,03</b> |         |
| <b>Итого за день 8. Возрастная категория: 12 лет и старше</b> |   |            | <b>27,33</b> | <b>29,02</b> | <b>184,37</b> | <b>1437,08</b> |         |

**День 9**

**Возрастная категория: 7-11 лет**

|                          |   |            |              |              |              |               |          |
|--------------------------|---|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------|
| Завтрак                  | Сеченники «Посольские»с маслом (филе минтай, яйцо, крупа манная, сухари панировочные, молоко, яйцо, масло слив.соль йод.) 90/10 | 100        | 15,33        | 10,91        | 9,85         | 198,89        | 1062/370 |
|                          | Картофель отварной (картофель, масло слив., соль йод.)  | 150        | 3,91         | 5,66         | 25,46        | 135,45        | 604      |
|                          | Чай с молоком (чай,молоко, вода)  | 200        | 1,36         | 1,41         | 2,14         | 26,69         | 603      |
|                          | Хлеб ржаной   | 30         | 1,98         | 0,36         | 11,88        | 58,68         | -        |
|                          | Груша   | 164        | 1,31         | 0,98         | 33,78        | 149,24        |          |
| <b>Итого за завтрак:</b> |   | <b>644</b> | <b>23,89</b> | <b>19,32</b> | <b>83,11</b> | <b>568,95</b> |          |

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

|                          |   |            |              |              |              |               |          |
|--------------------------|---|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------|
| Завтрак                  | Сеченники «Посольские»с маслом (филе минтай, яйцо, крупа манная, сухари панировочные, молоко, яйцо, масло слив.соль йод.) 90/10 | 100        | 15,33        | 10,91        | 9,85         | 198,89        | 1062/370 |
|                          | Картофель отварной (картофель, масло слив., соль йод.)  | 180        | 4,11         | 5,95         | 26,8         | 162,77        | 604      |
|                          | Чай с молоком (чай,молоко, вода)  | 200        | 1,36         | 1,41         | 2,14         | 26,69         | 603      |
|                          | Хлеб ржаной   | 30         | 1,98         | 0,36         | 11,88        | 58,68         | -        |
|                          | Груша   | 182        | 1,45         | 1,09         | 37,49        | 165,52        |          |
| <b>Итого за завтрак:</b> |   | <b>692</b> | <b>24,23</b> | <b>19,72</b> | <b>88,16</b> | <b>612,55</b> |          |

**Возрастная категория: 7-11 лет**

|                       |  |            |              |              |              |               |      |
|-----------------------|--|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|------|
| Обед                  | Бульон с мясными фрикадельками и гренками (фрикадельки мясные, морковь, лук репч., чеснок сух., приправа, соль йод.) | 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 пшен., соль йодир.) 50/70  | 120        | 14,26        | 16,68        | 5,46         | 228,95        | 675  |
|                       | Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)  | 150        | 5,42         | 4,07         | 31,8         | 185,45        | 307  |
|                       | Напиток из шиповника без сахара (шиповник, лимон)  | 200        | 0,21         | 0,03         | 3,23         | 19,39         | 667  |
|                       | Хлеб ржаной  | 30         | 1,98         | 0,36         | 11,88        | 58,68         | -    |
|                       | Груша  | 153        | 1,22         | 0,91         | 31,51        | 139,23        |      |
| <b>Итого за обед:</b> |  | <b>888</b> | <b>27,64</b> | <b>26,68</b> | <b>90,86</b> | <b>719,55</b> |      |

| 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 без сахара (шиповник, лимон)  | 200         | 0,21         | 0,03         | 3,23          | 19,39          | 667  |
|   | Хлеб ржаной  | 30          | 1,98         | 0,36         | 11,88         | 58,68          | -    |
|   | Груша  | 162         | 1,29         | 0,97         | 33,37         | 147,42         |      |
| <b>Итого за обед:</b>   |  | <b>1007</b> | <b>30,67</b> | <b>29,28</b> | <b>105,11</b> | <b>811,98</b>  |      |
| <b>Итого за день 9. Возрастная категория: 7-11 лет</b>        |  |             | <b>26,06</b> | <b>19,71</b> | <b>96,17</b>  | <b>1288,5</b>  |      |
| <b>Итого за день 9. Возрастная категория: 12 лет и старше</b> |  |             | <b>54,9</b>  | <b>49</b>    | <b>193,27</b> | <b>1424,53</b> |      |
| <b>День 10</b>  |  |             |              |              |               |                |      |
| Возрастная категория: 7-11 лет                                |  |             |              |              |               |                |      |
| Завтрак   | Шницель мясной (говядина, свинина, батон., соль йод., сухарь панир., яйцо, чеснок сух., масло раст., .) 90           | 90          | 12,74        | 20,78        | 12,45         | 197,78         | 1055 |
|   | Гарнир каша гречневая рассыпчатая ( крупа гречневая, масло слив., соль йод.)   | 160         | 6,61         | 5,05         | 40,51         | 182,98         | 632  |
|   | Компот из кураги с витамином С без сахара (курага, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)                           | 200         | 0,99         | 0,06         | 18,36         | 41,3           | 669  |
|   | Хлеб ржаной  | 27          | 1,78         | 0,32         | 10,69         | 52,81          |      |
|   | Напиток овсяный (1 шт.)  | 200         | 2            | 6,4          | 19            | 140            |      |
| <b>Итого за завтрак:</b>                                      |  | <b>677</b>  | <b>24,12</b> | <b>32,61</b> | <b>101,01</b> | <b>614,87</b>  |      |
| Возрастная категория: 12 лет и старше                         |  |             |              |              |               |                |      |
| Завтрак   | Шницель мясной (говядина, свинина, батон., соль йод., сухарь панир., яйцо, чеснок сух., масло раст., масло сл.)      | 100         | 12,98        | 19,9         | 14,18         | 195,74         | 1055 |
|   | Гарнир каша гречневая рассыпчатая ( крупа гречневая, масло слив., соль йод.)   | 180         | 7,08         | 5,65         | 45,7          | 214,73         | 632  |
|   | Компот из кураги с витамином С без сахара (курага, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)                           | 200         | 0,99         | 0,06         | 18,36         | 41,3           | 669  |
|   | Хлеб ржаной  | 17          | 1,32         | 0,24         | 7,92          | 39,12          |      |
|   | Напиток овсяный (1 шт.)  | 200         | 2            | 6,4          | 19            | 140            |      |
| <b>Итого за завтрак:</b>                                      |  | <b>755</b>  | <b>24,37</b> | <b>32,25</b> | <b>105,16</b> | <b>630,89</b>  |      |
| Возрастная категория: 7-11 лет                                |  |             |              |              |               |                |      |

|  |   |            |                    |               |                |                |         |
|--|---|------------|--------------------|---------------|----------------|----------------|---------|
| Обед   | Борщ с капустой, картофелем, фаршем и гренками<br>(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 маслом (горбуша св., батон, лук репч., яйцо, соль йод., масло сл.) 90/10   | 100        | 11,54              | 5,26          | 7,12           | 122,01         | 651     |
|  | Рис отварной (Крупа рисовая, масло сл., соль йод.)  | 150        | 3,6                | 4,78          | 36,44          | 203,23         | 552     |
|  | Чай с молоком (чай,молоко, вода)  | 200        | 1,36               | 1,41          | 2,14           | 26,69          | 603     |
|  | Хлеб ржаной   | 18         | 1,32               | 0,24          | 7,92           | 39,12          |         |
|  | Гематоген   | 40         | 2,6                | 1,6           | 32,8           | 156            | -       |
| <b>Итого за обед:</b>  |   | <b>738</b> | <b>25,18</b>       | <b>19,23</b>  | <b>101,31</b>  | <b>679,1</b>   |         |
| <b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>                   |   |            |                    |               |                |                |         |
| Обед   | Борщ с капустой, картофелем, фаршем и гренками<br>(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 маслом (горбуша св., батон, лук репч., яйцо, соль йод., масло сл.) 90/10   | 100        | 11,54              | 5,26          | 7,12           | 122,01         | 651     |
|  | Рис отварной (рис, вода, масло сл., соль йодир.)  | 190        | 4,81               | 6,38          | 48,59          | 270,98         | 552     |
|  | Чай с молоком (чай,молоко, вода)  | 200        | 1,36               | 1,41          | 2,14           | 26,69          | 603     |
|  | Хлеб ржаной   | 27         | 1,32               | 0,24          | 7,92           | 56,12          |         |
|  | Гематоген   | 40         | 2,6                | 1,6           | 32,8           | 156            | -       |
| <b>Итого за обед:</b>  |   | <b>847</b> | <b>27,63</b>       | <b>22,38</b>  | <b>117,34</b>  | <b>798,29</b>  |         |
| <b>Итого за день 10. Возрастная категория: 7-11 лет</b>        |   |            | <b>25,18</b>       | <b>19,23</b>  | <b>101,31</b>  | <b>1293,97</b> |         |
| <b>Итого за день 10. Возрастная категория: 12 лет и старше</b> |   |            | <b>58,3</b>        | <b>51,66</b>  | <b>222,45</b>  | <b>1610,27</b> |         |
| <b>Среднее значение за период по завтракам 7-11 лет</b>        |   |            | <b>19,447</b>      | <b>19,107</b> | <b>73,645</b>  | <b>505,806</b> |         |
| <b>Среднее значение за период по обедам 7-11 лет</b>           |   |            | <b>24,49</b>       | <b>27,04</b>  | <b>80,191</b>  | <b>656,476</b> |         |
| <b>Среднее значение за период по завтракам 12 лет и старше</b> |   |            | <b>17,147</b>      | <b>16,143</b> | <b>71,2709</b> | <b>545,685</b> |         |
| <b>Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше</b>    |   |            | <b>28,42444444</b> | <b>28,186</b> | <b>81,044</b>  | <b>722,486</b> |         |