



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

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Капля молочная рисовая с маслом (крупа рисовая, молоко, соль йодир., сахар-песок, масло сливочное) 170/5	175	4,78	5,75	33,36	234,28	898
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Банан	214	1,92	0,64	26,96	131,33	-
Итого за завтрак:		614	9,94	8,05	75,21	453,05	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Капля молочная рисовая с маслом (крупа рисовая, молоко, соль йодир., сахар-песок, масло сливочное) 200/5	205	6,8	6,98	41,58	289,29	898
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Хлеб пшеничный йодированный	26	1,95	0,26	13,26	65,16	-
	Банан	222	1,99	0,66	27,97	135,87	-
Итого за завтрак:		653	12,1	9,31	84,95	517,03	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Суд-лапша домашняя с фрикадельками (фрикадельки мясные, лапша Голтон, лук репч., морковь, масло растит., соль йодир.) 20/250	210	4,56	6,94	12,86	132,38	694
	Котлета Домашняя с маслом (говядина, свиная, битое, соль йод., сахар пшпр., хлеб, масло раст., масло слив.) 90/10	96	13,25	22,25	12,31	242,51	246
	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	170	4,52	3,48	27,56	177,64	676

	Чай с ЛИМОНОМ без сахара (чай ,лимон)	200/4	0,22	0,05	0,14	1,94	663a
	Хлеб пшеничный йодированный	32	2,55	0,34	17,34	82,62	-
	Гематоген 1 шт	40	2,6	1,6	32,8	156	
Итого за обед:		752	27,7	36,66	103,01	793,09	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Суп-лапша домашняя с фрикадельками (фрикадельки мясные, лапша Ролтон., лук репч., морковь, масло растит., соль йодир.) 10/200	270	3,55	5,4	10,01	102,97	694
	Котлета Домашняя с маслом (говядина, свинина, батон., соль йод., сухарь панир., яйцо, масло раст., масло слив.) 90/6	100	11,59	20,14	9,69	227,38	246
	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	200	3,84	4,65	23,42	150,99	676
	Чай с ЛИМОНОМ без сахара (чай ,лимон)	200/4	0,22	0,05	0,14	1,94	663a
	Хлеб пшеничный йодированный	34	2,4	0,32	16,32	77,76	-
	Гематоген 1 шт	40	2,6	1,6	32,8	156	
Итого за обед:		848	24,2	32,16	92,38	717,04	
Итого за день 1. Возрастная категория: 7-11 лет			49,91	56,15	224,89	1584,83	
Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше			48,57	52,91	224	1572,76	
День 2							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Омлет натуральный с маслом (яйцо, молоко, масло сливочное, соль йод.) 180/7	187	17,3	24,08	3,57	302,21	199
	Чай с ЛИМОНОМ без сахара (чай ,лимон)	200/4	0,22	0,05	0,14	1,94	663a
	Хлеб пшеничный йодированный	34	2,55	0,34	51,34	82,62	-
	Сок фруктовый в п/у 1 шт	1/125	0,88	0,25	14,25	62,77	
Итого за завтрак:		550	20,95	24,72	69,3	449,54	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Омлет натуральный с маслом (яйцо, молоко, масло сливочное, соль йод.) 200/5	205	20,07	26,34	9,93	368,04	199
	Чай с ЛИМОНОМ без сахара (чай ,лимон)	200/4	0,22	0,05	0,14	1,94	663a
	Хлеб пшеничный йодированный	36	2,7	0,36	54,36	87,47	-
	Сок фруктовый в п/у 1 шт	1/125	0,88	0,25	14,25	62,77	

Итого за завтрак:		570	23,87	27	78,68	520,22	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Суп картофельный с бобовыми с фрикадельками (фрикадельки мясные, картофель, горох, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит.) 10/190	200	8,78	7,85	15,34	220,45	157
	Террин из горбуши с маслом (горбуша, молоко, яйцо, масло сливочное, соль йод.) 90/5	95	17,01	7,74	1,14	142,35	995
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив, соль йод.)	150	4,09	5,47	28,1	176,99	371
	Чай черный (чай)	200	0	0	9,08	36,32	1009
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,35	12,75	60,75	-
	Мандарин	112	0,89	0,22	8,4	39,2	
Итого за обед:		782	32,65	21,63	74,81	676,06	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Суп картофельный с бобовыми с фрикадельками (фрикадельки мясные, картофель, горох, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит.) 20/230	250	13,16	11,47	22,32	258,15	157
	Террин из горбуши (горбуша, молоко, яйцо, масло сливочное, соль йод.)	100	17,91	8,15	1,2	159,84	995
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив, соль йод.)	180	3,71	6,36	25,12	210,59	371
	Чай черный (чай)	200	0	0	9,08	36,32	1009
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Мандарин	117	0,92	0,23	8,77	40,95	
Итого за обед:		877	37,95	26,51	81,79	778,75	
Итого за день 2. Возрастная категория: 7-11 лет			68,85	54,61	186,52	1430,61	
Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше			77,07	61,77	202,88	1603,98	
День3							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Каша молочная овсяная «Геркулес» с маслом (хлопья Геркулес, молоко, сахар-песок, соль йод., масло сливочное) 150/5	155	5,88	6,58	25,18	183,46	898
	Сырники из творога (творог, яйцо, масло раст., мука, сахар.)	150	23,98	9,15	32,87	315,75	186
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	431
	Хлеб пшеничный йодированный	19	1,42	0,19	9,69	46,17	-

Итого за завтрак:		524	32,64	17,33	69,88	572,07	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Каша молочная овсяная «Геркулес» с маслом (хлопья Геркулес, молоко, сахар-песок, соль йод., масло сливочное) 210/5	215	8,16	9,13	34,93	254,48	898
	Сырники из творога (творог, яйцо, масло раст., мука, сахар.)	150	23,98	9,15	32,87	315,75	186
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	431
	Хлеб пшеничный йодированный	27	2,02	0,27	13,77	65,61	-
Итого за завтрак:		592	35,52	19,96	83,71	662,53	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Борщ из свежей капусты с картофелем и фрикадельками (фрикадельки мясные, картофель, капуста, свекла, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.) 10/200	210	5,91	9,72	9,93	150,84	165
	Зразы ленивые (говядина, батон, яйцо, лук репчатый, сухари панир., соль йод.)	90	10,6	16,65	13,12	244,79	1042
	Рис отварной (крупа рисовая, масло сливочное, соль йодир.)	180	4,33	5,74	43,73	243,88	552
	Кисель детский «Витошка»	200	0	0	21,39	85,56	902
	Хлеб пшеничный йодированный	28	2,1	0,28	14,28	68,04	-
	Яблоко свежее	121	0,48	0,48	11,85	53,72	-
Итого за обед:		829	23,42	32,87	114,3	846,83	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Борщ из свежей капусты с картофелем и фрикадельками (фрикадельки мясные, картофель, капуста, свекла, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.) 20/230	250	7,03	11,57	11,82	199,57	165
	Зразы ленивые (говядина, батон, яйцо, лук репчатый, сухари панир., соль йод.)	100	10,6	16,65	14,2	287,79	1042
	Рис отварной (крупа рисовая, масло сливочное, соль йодир.)	200	4,81	6,37	48,58	95,06	552
	Кисель детский «Витошка»	200	0	0	21,39	85,56	902
	Хлеб пшеничный йодированный	18	1,35	0,18	9,18	43,74	-
	Яблоко свежее	124	0,49	0,49	12,15	55,05	-
Итого за обед:		892	24,28	35,26	117,32	766,77	
Итого за день 3. Возрастная категория: 7-11 лет			16,1	19,22	87,61	607,86	

Итого за день 3. Возрастная категория: 12 лет и старше		1402	39,26	52,63	203,04	1325,9	
День 4							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Ёжики мясные (говядина, крупа рисовая, лук репч., соль йод.)	90	9,97	8,08	8,64	162,36	222
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	200	8,26	6,32	50,64	272,48	632
	Чай черный (чай)	200	0	0	9,08	36,32	1009
	Хлеб пшеничный йодированный	18	1,35	0,18	9,18	43,74	-
	Яблоко свежее	142	0,56	0,56	13,91	63,04	-
Итого за завтрак:		550	20,14	15,14	91,45	577,94	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Ёжики мясные (говядина, крупа рисовая, лук репч., соль йод.)	100	11,97	10,08	9,44	182,36	222/370
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	200	8,26	6,32	50,64	272,48	632
	Чай черный (чай)	200	0	0	9,08	36,32	1009
	Хлеб пшеничный йодированный	31	2,33	0,31	15,81	75,33	-
	Яблоко свежее	135	0,54	0,54	13,23	59,94	-
Итого за завтрак:		568	11,13	7,17	88,76	626,43	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Рассольник «Ленинградский» (картофель, огурцы сол., морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	250	2,19	5,07	16,11	118,83	167
	Кюфта по - московски (говядина, свинина, крупа рисовая, лук репч., соль йод.)	90	17,53	17,65	7,88	260,53	222
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир)	150	6,86	5,15	40,28	224,9	307
	Компот из кураги с витамином С без сахара (курага, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	200	0,99	0,06	18,36	57,3	669
	Хлеб пшеничный йодированный	15	1,12	0,15	7,65	36,45	-
	Пюре фруктовое (1 шт.)	125	0	0	13,75	55	-
Итого за обед:		830	28,69	28,08	104,03	753,01	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Рассольник «Ленинградский» с фрикадельками (картофель, огурцы сол., морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.) 10/240	250	4,75	6,73	15,48	141,5	167

Обед	Кюфта по - московски (говядина, свинина, крупа рисовая, лук репч., соль йод.)	100	19,48	19,61	8,76	289,48	222
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир)	180	8,23	6,17	48,33	268,87	307
	Компот из кураги с витамином С без сахара (курага, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	180	0,89	0,05	16,52	51,57	669
	Хлеб пшеничный йодированный	18	1,35	0,18	9,18	43,74	-
	Пюре фруктовое (1 шт.)	125	0	0	13,75	55	-
Итого за обед:		853	34,7	32,74	112,02	850,16	
Полдник	Пирожки печеные с мясом и рисом (тесто слоб., фарш мясной с рисом, яйцо, масло раст.)	100	12,27	11,44	37,59	302,37	60
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	663
Итого за полдник:		300	12,27	11,44	46,67	338,69	
Итого за день4. Возрастная категория: 7-11 лет			61,1	54,66	242,15	1669,64	
Итого за день 4. Возрастная категория: 12 лет и старше			58,1	51,35	247,45	1815,28	
День 5							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Пельмени отварные в бульоне (пельмени п/ф, соль йод., приправа) 160/30	190	11,84	27,71	36,29	441,91	1084
	Напиток из шиповника без сахара (шиповник, лимон)	200	0,21	0,03	3,23	19,39	667
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Мандарин	103	0,85	0,21	7,95	37,1	
Итого за завтрак:		513	14,4	28,15	57,67	547	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Пельмени отварные в бульоне (пельмени п/ф, соль йод., приправа) 170/50	220	13,28	31,09	40,72	495,8	1084
	Напиток из шиповника без сахара (шиповник, лимон)	200	0,21	0,03	3,23	19,39	667
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Мандарин	110	0,88	0,22	8,25	38,5	
Итого за завтрак:		684	21,5	24,12	94,54	679,6	
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Щи из свежей капусты с картофелем и фрикадельками (фрикадельки мясные, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.) 10/190	200	2,87	5,84	6,5	140,02	197

Обед	Мясо тушеное с морковью и луком (говядина, морковь, лук репч., масло подсол., томат, мука пшен., соль йодир.) 45/65	110	13,07	15,29	5,01	249,87	675
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	150	4,27	3,82	29,56	169,78	585
	Чай с молоком (чай, молоко, вода)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Хлеб пшеничный йодированный	23	1,72	0,23	11,73	55,89	-
	Пюре фруктовое (1 шт.)	125	0	0	13,75	55	-
Итого за обед:		808	23,29	26,59	68,69	697,25	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем и фрикадельками (фрикадельки мясные, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.) 20/230	250	4,59	8,8	9,13	180,53	197
	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	288,95	675
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	180	5,13	4,59	35,48	203,74	585
	Чай с молоком (чай, молоко, вода)	180	1,22	1,26	1,92	24,02	603
	Хлеб пшеничный йодированный	15	1,12	0,15	7,65	36,45	-
	Пюре фруктовое (1 шт.)	125	0	0	13,75	55	-
Итого за обед:		870	26,32	31,48	73,39	788,69	
Итого за день 5. Возрастная категория: 7-11 лет			37,69	54,74	126,36	1244,25	
Итого за день 5. Возрастная категория: 12 лет и старше			47,82	55,6	167,93	1468,29	
НЕДЕЛЯ 2							
День 6							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Яйцо перепелиное вареное (1 шт.)	15	1,64	1,47	0,09	20,15	776
	Каша молочная ячневая с маслом (крупа ячневая, молоко, сахар-песок, соль йод., масло слив.) 190/10	200	5,57	7,68	33,27	222,1	898
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшен. йод.) 27/32	59	8,5	7,74	18,36	181	868
	Кофейный напиток злаковый без сахара (кофейный напиток, молоко)	200	1,51	1,13	3,53	30,33	1066
	Зефир в п/у	35	0,39	2,49	26,53	130,09	
Итого за завтрак:		509	17,61	20,51	81,78	583,67	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							

Завтрак	Яйцо перепелиное вареное (1 шт.)	15	1,64	1,47	0,09	20,15	776
	Каша молочная ячневая с маслом (крупа ячневая, молоко, сахар-песок, соль йод., масло слив.) 240/10	250	8,21	10,38	42,83	297,62	898
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшенич. йод.) 29/33	62	9,2	8,9	16,83	188,1	868
	Кофейный напиток злаковый без сахара (кофейный напиток, молоко)	200	1,51	1,13	3,53	30,33	1066
	Зефир в п/у	35	0,39	2,49	26,53	130,09	
Итого за завтрак:		562	20,95	24,37	89,81	666,29	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Щи по - уральски с фрикадельками (фрикадельки мясные, крупа пшено, лук репч., морковь, капуста св., масло подсолн., соль йодир., томат. паста) 10/200	210	4,39	8,01	5,45	111,49	8/998
	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
	Рис отварной (Крупа рисовая, масло сл., соль йод.)	200	4,8	6,38	48,9	271	552
	Напиток из облепихи (облепиха, вода)	200	0,25	1,11	18,67	85,67	904
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,63	0,35	17,85	85,05	-
	Сок фруктовый в п/у 1 шт	1/125	0,88	0,25	14,25	62,77	
Итого за обед:		870	27,45	27,63	113,72	840,16	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Щи по - уральски с фрикадельками (фрикадельки мясные, крупа пшено, лук репч., морковь, капуста св., масло подсолн., соль йодир., томат. паста) 30/220	250	5,23	9,54	6,49	132,72	8/998
	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
	Рис отварной (Крупа рисовая, масло сл., соль йод.)	190	4,57	6,06	46,16	257,43	552
	Напиток из облепихи (облепиха, вода)	200	0,25	1,11	18,67	85,67	904
	Хлеб пшеничный йодированный	32	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Сок фруктовый в п/у 1 шт	1/125	0,88	0,25	14,25	62,77	
Итого за обед:		897	27,31	28,74	106,92	823,52	-
Итого за день 6. Возрастная категория: 7-11 лет			54,57	69,165	224,9	1787,18	
Итого за день 6. Возрастная категория: 12 лет и старше			61,75	83,535	264,82	2011,72	
День 7							

Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Каша молочная кукурузная с маслом (крупа кукурузная, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йод., масло слив.) 150/5	155	6,85	5,78	45,18	260,1	623
	Сырники из творога (творог , яйцо, масло раст., мука, сахар, .)	100	13,99	5,43	20,58	187,17	186
	Чай с молоком (чай, молоко, вода)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,33	0,31	15,81	75,33	-
	Яблоко свежее	123	0,49	0,49	12,05	54,61	
Итого за завтрак:		608	25,02	13,42	95,76	603,9	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Каша молочная кукурузная с маслом (крупа кукурузная, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йод., масло слив.) 200/5	205	7,22	5,93	51,22	282,12	623
	Сырники из творога (творог , яйцо, масло раст., мука, сахар, .)	100	13,99	5,43	20,58	187,17	186
	Чай с молоком (чай, молоко, вода)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,33	0,31	15,81	75,33	-
	Яблоко свежее	131	0,52	0,52	12,83	58,16	
Итого за завтрак:		666	25,42	13,6	102,58	629,47	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Борщ с капустой, картофелем и фрикадельками (фрикадельки мясные, картофель, капуста, морковь, лук репч., свекла, томат паста, масло раст., соль йод.) 10/190	200	5,63	9,26	9,46	143,66	165/998
	Зразы ленивые (говядина, батон, яйцо, лук репчатый, сухари панир., соль йод.)	90	8,64	12,78	9,36	186,84	1042
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	150	6,2	4,74	37,98	219,36	632
	Напиток из ягоды (брусника)	200	0,13	0,09	15,82	64,61	1083
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Мандарин	124	0,99	0,25	9,3	43,4	
Итого за обед:		704	23,47	27,37	94,67	718,62	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Борщ с капустой, картофелем и фрикадельками (фрикадельки мясные, картофель, капуста, морковь, лук репч., свекла, томат паста, масло раст., соль йод.) 20/230	250	7,04	11,57	11,82	179,57	165/998
	Зразы ленивые (говядина, батон, яйцо, лук репчатый, сухари панир., соль йод.)	100	9,6	14,2	10,4	207,6	1042

Обед	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	190	7,85	6	48,11	277,86	632
	Напиток из ягоды (брусника)	200	0,13	0,09	15,82	64,61	1083
	Хлеб пшеничный йодированный	36	2,7	0,36	18,36	87,48	-
	Мандарин	109	0,87	0,21	8,18	38,15	
Итого за обед:		885	28,19	32,43	112,69	855,27	
Итого за день 7. Возрастная категория: 7-11 лет			60,98	50,84	247,56	1718,55	
Итого за день 7. Возрастная категория: 12 лет и старше			61,24	52,13	247,58	1727,48	
День 8							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Закуска порционированная (огурцы свежие)	40	0,25	0,05	1	5,65	982
	Тефтели II вариант (говядина, крупа рисовая, лук, сметана, мука, масло подсолн.)	90	6,68	13,46	10,09	206,73	18
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	170	3,5	5,07	22,78	150,72	371
	Чай черный (чай)	200	0	0	9,08	36,32	1009
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,33	0,31	15,81	75,33	-
Итого за завтрак:		530	12,76	18,89	58,76	474,75	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Закуска порционированная (огурцы свежие)	35	0,28	0,04	0,88	4,94	982
	Тефтели II вариант (говядина, крупа рисовая, лук, сметана, мука, масло подсолн.)	100	12,53	14,96	11,22	229,7	18
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	180	4,12	5,96	26,8	187,32	371
	Чай черный (чай)	200	0	0	9,08	36,32	1009
	Хлеб пшеничный йодированный	39	3,03	0,39	20,55	97,93	-
Итого за завтрак:		554	19,96	21,35	68,53	556,21	
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Уха Рыбацкая (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра) 15/190	205	4,07	7,47	12,11	131,96	17

Обед	Котлета мясная с маслом (говядина, свинина, батон, лук реп., мука, соль йод., масло раст.) 90/5	95	12,77	23,5	12,47	312,46	1055
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	150	5,42	4,07	31,08	185,45	307
	Компот из изюма с вит С без сахара (сухофрукты, лимон. кислота, аскорб. кислота)	200	0,1	0,43	21,06	88,51	669
	Хлеб пшеничный йодированный	29	2,25	0,29	15,28	72,82	-
	Сок фруктовый в п/у 1 шт	125	0,88	0,25	14,25	62,77	
Итого за обед:		804	25,49	36,01	106,25	853,97	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед	Уха Рыбацкая (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра) 20/230	250	4,96	9,11	14,77	160,93	17
	Котлета мясная с маслом (говядина, свинина, батон, лук реп., мука, соль йод., масло раст.) 90/10	100	13,44	24,74	13,13	328,91	1055
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное, соль йодиров.)	200	7,22	5,43	41,44	247,26	307
	Компот из изюма с вит С без сахара (сухофрукты, лимон. кислота, аскорб. кислота)	200	0,1	0,43	21,06	88,51	669
	Хлеб пшеничный йодированный	34	2,64	0,34	17,92	85,37	-
	Сок фруктовый в п/у 1 шт	125	0,88	0,25	14,25	62,77	
Итого за обед:		909	29,24	40,3	122,57	973,75	

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	Каша молочная «Улыбка» (крупа рис, крупа геркулес, молоко, сахар-песок., соль йод.)	200	7,02	4,56	38,89	214,6	53
	Бутерброд с сыром и маслом (сыр, масло сл., хлеб) 23/10/29	62	7,74	13,16	14,38	212,92	868
	Чай с молоком (чай, молоко, вода)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Гематоген 1 шт	40	2,6	1,6	32,8	156	
Итого за завтрак:		502	18,72	20,73	88,21	610,21	

Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Каша молочная «Улыбка» (крупа рис, крупа геркулес, молоко, сахар-песок, соль йод.)	250	8,39	9,69	46,23	305,71	53
	Бутерброд с сыром и маслом (сыр, масло сл., хлеб) 23/10/31	64	8,44	14,16	15,18	216,52	868
	Чай с молоком (чай, молоко, вода)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Гематоген 1 шт	40	2,6	1,6	32,8	156	
Итого за завтрак:		554	20,79	26,86	96,35	704,92	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Пельмени отварные в бульоне (пельмени п/ф, соль йод, приправа) 110/130	240	10,86	25,44	32,49	456,58	1084
	Мясо тушеное с морковью и луком (говядина, морковь, лук репч., масло подсол., томат, мука пшен., соль йодир.) 45/45	90	8,69	10,51	4,1	161,71	675
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	160	4,56	4,08	31,54	161,79	585
	Чай с ЛИМОНОМ без сахара (чай лимон)	200/4	0,22	0,05	0,14	1,94	663a
	Хлеб пшеничный йодированный	32	2,48	0,32	16,86	80,35	-
Итого за обед:		726	26,81	40,4	85,13	862,37	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Пельмени отварные в бульоне (пельмени п/ф, соль йод, приправа) 130/160	290	13,6	31,49	55,8	514,02	1084
	Мясо тушеное с морковью и луком (говядина, морковь, лук репч., масло подсол., томат, мука пшен., соль йодир.) 50/50	100	9,88	11,9	4,55	170,79	675
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	190	5,42	4,84	37,45	215,06	585
	Чай с ЛИМОНОМ без сахара (чай лимон)	200/4	0,22	0,05	0,14	1,94	663a
	Хлеб пшеничный йодированный	36	2,8	0,36	18,97	90,39	-
Итого за обед:		820	31,92	48,64	116,91	992,2	
Итого за день 10. Возрастная категория: 7-11 лет			37,16	49,38	121,88	1132,69	
Итого за день 10. Возрастная категория: 12 лет и старше			71,51	97,92	276,23	2236,27	
Среднее значение за период по завтракам 7-11 лет			15,406	16,848	70,404	487,156	
Среднее значение за период по обедам 7-11 лет			25,217	29,037	85,511	719,26	
Среднее значение за период по полдникам 7-11 лет			9,379	8,8945	41,768	283,055	
Среднее значение за период по завтракам 12 лет и старше			17,992	18,834	83,344	581,329	
Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше			30,206	33,477	101,778	832,49	

Среднее значение за период по полдникам 12 лет и старше	7,9653	11,058	47,051	321,743	
--	---------------	---------------	---------------	----------------	--