

«Согласовано»

Директор \_\_\_\_\_

"07" ноября 2023 г.

«Утверждаю»

Генеральный директор  
МКП «Городской комбинат

Школьного питания»

Шахова А.М.

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 1</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
Завтрак	Каша молочная пшеничная Боярская с изюмом (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, изюм, соль йод., масло слив.)	180	7,26	16,05	38,38	316,98	527
	Бутерброд с сыром (сыр Российский, хлеб пшен.йод) 28/33	61	6,51	4,63	21,8	144,94	868
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	190	1,73	1,59	12,56	71,43	986
	Пюре фруктовое	1/125	0,6	0,2	19	80,2	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>556</b>	<b>16,1</b>	<b>22,47</b>	<b>91,74</b>	<b>613,55</b>	<b>-</b>
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
Завтрак	Каша молочная пшеничная Боярская с изюмом (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, изюм, соль йод., масло слив.)	210	8,47	18,72	44,77	391,48	527
	Бутерброд с сыром (сыр Российский, хлеб пшен.йод) 28/33	61	6,51	4,63	21,8	144,94	868
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	190	1,73	1,59	12,56	71,43	986
	Пюре фруктовое	1/125	0,6	0,2	19	80,2	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>586</b>	<b>17,31</b>	<b>25,14</b>	<b>98,13</b>	<b>688,05</b>	<b>-</b>
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем с фаршем и сметаной (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод, сметана.)	15/200/10	3,94	6,62	7,22	104,26	197/998
	Колобки «Приморье» с маслом (горбуша, крупа рисовая, лук, яйцо йод., соль, масло сл.) 90/5	95	15,32	13,62	5,93	207,6	256
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	150	3,09	4,47	20,1	132,99	371
	Напиток из облепихи протертой с сахаром (облепиха, протертая с сахаром, сахар-песок)	200	0,25	1,11	18,67	85,67	904

	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Хлеб ржаной	19	1,25	0,23	7,52	37,16	-
	Сок фруктовый в п/у.	1/125	0,88	0,25	14,25	62,77	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>834</b>	<b>25,35</b>	<b>26,25</b>	<b>69,64</b>	<b>679,05</b>	-
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Обед</b>	Щи из свежей капусты с картофелем с фаршем и сметаной (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод, сметана.)	20/250/10	4,91	8,24	8,98	129,74	197/998
	Колобки «Приморье» с маслом (горбуша, крупа рисовая, лук, яйцо йод., соль, масло сл.)	100/90/10	16,12	14,34	6,25	218,52	256
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	190	3,91	5,66	25,46	168,45	371
	Напиток из облепихи протертой с сахаром (облепиха, протертая с сахаром, сахар-песок)	200	0,25	1,11	18,67	85,67	904
	Хлеб пшеничный йодированный	33	2,48	0,33	16,83	80,19	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
	Сок фруктовый в п/у.	1/125	0,88	0,25	14,25	62,77	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>958</b>	<b>30,53</b>	<b>30,29</b>	<b>102,32</b>	<b>804,02</b>	-
<b>Полдник</b>	Плюшка "Эстонская" с сыром (тесто слоное дрожжевое, сыр, масло слив.)	75	8,46	11,72	28,41	253,1	328
	Чай с ЛИМОНОМ (чай, сахар, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	431
<b>Итого за полдник:</b>		<b>279</b>	<b>8,35</b>	<b>11,55</b>	<b>42,37</b>	<b>290,02</b>	-
<b>Итого за день 1. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>49,8</b>	<b>60,27</b>	<b>203,75</b>	<b>1582,62</b>	-
<b>Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>56,19</b>	<b>66,98</b>	<b>242,82</b>	<b>1782,09</b>	-
<b>День 2</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Завтрак</b>	Пудинг из творога с соусом шоколадным (творог, сметана, яйцо, масло сливочное, сахар-песок, какао порошок, ванилин, крупа манная, сухари паниров., изюм, соус шоколадный)	190/160/30	24,27	17,06	46,96	438,44	183/521
	Чай с ЛИМОНОМ (чай, сахар, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	431
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Яблоко свежее	125	0,5	0,5	12,25	55,5	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>544</b>	<b>26,69</b>	<b>17,81</b>	<b>81,15</b>	<b>591,61</b>	-
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							

Завтрак	Пудинг из творога с соусом шоколадным ( творог, сметана, яйцо, масло сливочное, сахар-песок, какао порошок, ванилин, крупа манная, сухари паниров., изюм, соус шоколадный) 170/30	200	25,54	17,96	49,43	461,51	183/521
	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	431
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Яблоко свежее	143	0,57	0,57	14,01	63,49	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>572</b>	<b>28,03</b>	<b>18,78</b>	<b>85,38</b>	<b>622,67</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
Обед	Закуска порционированная (огурцы свежие)	60	0,48	0,06	1,5	8,46	982
	Суп картофельный с бобовыми с фаршем (картофель, горох, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит., говядина)	20/200	8,64	7,45	14,63	160,08	157
	Запеканка из печени с рисом и маслом (печень говяжья, свинина, крупа рисовая, лук репчатый, яйцо, масло подс, соль йод. масло сл.) 100/5	105	13,53	21,45	12,87	290,61	983
	Макаронные изделия отварные (макаронные изд., вода, масло сл., соль йодир.)	180	6,5	4,88	38,16	222,53	307
	Компот из кураги с вит С (курага, сахар, лимон.кислота, аскорб. кислота)	200	0,99	0,06	18,36	77,94	669
	Хлеб пшеничный йодированный	24	1,8	0,24	12,24	58,32	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>809</b>	<b>33,26</b>	<b>34,38</b>	<b>105,68</b>	<b>857,06</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
Обед	Закуска порционированная (огурцы свежие)	100	0,8	0,1	2,5	14,1	982
	Суп картофельный с бобовыми с фаршем (говядина, картофель, горох, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит.)	20/250	10,6	9,14	17,95	196,46	157
	Запеканка из печени с рисом и маслом (печень говяжья, свинина, крупа рисовая, лук репчатый, яйцо, масло подс, соль йод. масло сл.) 100/5	105	13,53	21,45	12,87	290,61	983
	Макаронные изделия отварные (макаронные изд., вода, масло сл., соль йодир.)	200	7,22	5,42	42,4	247,26	307
	Компот из кураги с вит С (курага, сахар, лимон.кислота, аскорб. кислота)	200	0,99	0,06	18,36	77,94	669
	Хлеб пшеничный йодированный	23	1,73	0,23	11,73	55,89	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>918</b>	<b>36,19</b>	<b>36,64</b>	<b>113,73</b>	<b>921,38</b>	

Полдник	Пирожки печеные с мясом и рисом (тесто сдоб., фарш мясной с рисом, яйцо, масло раст.)	100	12,27	11,44	37,59	302,37	60
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	663
<b>Итого за полдник:</b>		<b>300</b>	<b>12,27</b>	<b>11,44</b>	<b>46,67</b>	<b>338,69</b>	
<b>Итого за день 2. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>72,22</b>	<b>63,63</b>	<b>233,5</b>	<b>1787,36</b>	
<b>Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>76,49</b>	<b>66,86</b>	<b>245,78</b>	<b>1882,74</b>	
<b>День 3</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
Завтрак	Биточки мясные с маслом (говядина, свинина, батон, сухари панировоч., чеснок, масло подсолн., соль, масло сл.) 90/5	95	12,77	23,5	12,47	182,46	1055
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	180	3,71	5,36	24,12	129,59	371
	Компот из сухофруктов с вит С (сухофрукты, сахар, лимон.кислота, аскорб. кислота)	200	0,57	0	19,55	70,48	611
	Хлеб пшеничный йодированный	27	2,03	0,27	13,77	60,61	-
	Рогалик сахарный (конд.цех) (мука, масло сл., яйцо, сахар-песок, сода, соль йод.)	60	4,8	10,9	26,4	172,6	385
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>562</b>	<b>23,88</b>	<b>40,03</b>	<b>96,31</b>	<b>615,74</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
Завтрак	Биточки мясные с маслом (говядина, свинина, батон, сухари панировоч., чеснок, масло подсолн., соль, масло сливочное) 90/10	100	13,44	24,74	13,13	208,91	1055
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	200	4,12	5,96	26,8	177,32	371
	Компот из сухофруктов с вит С (сухофрукты, сахар, лимон.кислота, аскорб. кислота)	200	0,57	0	19,55	70,48	611
	Хлеб пшеничный йодированный	21	1,58	0,21	10,71	51,03	-
	Рогалик сахарный (конд.цех) (мука, масло сл., яйцо, сахар-песок, сода, соль йод.)	60	4,8	10,9	26,4	172,6	385
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>581</b>	<b>24,51</b>	<b>41,81</b>	<b>96,59</b>	<b>680,34</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
Обед	Борщ из свежей капусты с картофелем, фаршем и гренками (говядина, картофель, капуста, свекла, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод., гренки)	10/200/15	4,66	5,81	14,57	129,17	165/998
	Стрипсы из курицы с соусом красным (филе куриное, свинина, сухари паниров., лук репчатый, соль йод., соус красный основной) 90/30	120	17,12	14,28	12,16	245,64	1073
	Рис отварной (крупа рисовая, масло сл., соль йодир)	160	3,84	5,1	38,87	216,78	552

	Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон)	200	0,21	0,07	13,13	53,99	667
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	
	Яблоко свежее	149	0,6	0,6	14,6	66,16	
<b>Итого за обед:</b>		<b>904</b>	<b>29,96</b>	<b>26,41</b>	<b>115,98</b>	<b>821,39</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
Обед	Борщ из свежей капусты с картофелем, с фаршем и Гренками (говядина, картофель, капуста, свекла, морковь, лук репч., томат)	20/250/15	5,9	7,36	18,45	163,62	165/998
	Стрипсы из курицы с соусом красным (филе куриное, свинина, сухари паниров., лук репчатый, соль йод., соус красный основной) 90/30	120	17,12	14,28	12,16	245,64	1073
	Рис отварной (крупа рисовая, масло сл., соль йодир)	200	4,81	6,38	48,59	270,98	552
	Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон)	200	0,21	0,07	13,13	53,99	667
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	
	Яблоко свежее	147	0,59	0,59	14,41	65,27	
<b>Итого за обед:</b>		<b>1012</b>	<b>32,86</b>	<b>29,34</b>	<b>133,92</b>	<b>931,08</b>	
Полдник	Ватрушка с творогом (мука пш., творог, масло сл., сахар, яйцо, дрожжи, соль йод., масло раст.)	100	13,89	6,85	40,27	278,32	322
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
<b>Итого за полдник:</b>		<b>300</b>	<b>15,25</b>	<b>8,26</b>	<b>42,41</b>	<b>305,01</b>	
<b>Итого за день 3. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>69,09</b>	<b>74,7</b>	<b>254,7</b>	<b>1742,14</b>	
<b>Итого за день 3. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>72,62</b>	<b>79,41</b>	<b>272,92</b>	<b>1916,43</b>	
<b>День 4</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
Завтрак	Каша молочная кукурузная с маслом (крупа кукурузная, молоко, сахар-песок, соль йод., масло сл.) 180/10	190	6,51	5,49	42,92	207,09	623
	Бутерброд с сыром и маслом (хлеб, сыр, масло.) 25/10/26	61	7,86	13,38	14,6	160,37	893
	Чай с мёдом (чай, мёд, вода)	200/20	0,15	0	14,61	59,04	977
	Пюре фруктовое	1/125	3	1	42	189	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>596</b>	<b>17,52</b>	<b>19,87</b>	<b>114,13</b>	<b>615,5</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							

<b>Завтрак</b>	Каша молочная кукурузная с маслом (крупа кукурузная, молоко, сахар-песок, соль йод., масло сл.) 200/10	210	7,19	6,06	47,44	223,1	623
	Бутерброд с сыром и маслом (хлеб, сыр, масло.) 29/10/33	72	9,28	15,79	17,26	240,3	893
	Чай с мёдом (чай, мёд, вода)	200/20	0,15	0	14,61	59,04	977
	Пюре фруктовое	1/125	3	1	42	189	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>627</b>	<b>19,62</b>	<b>22,85</b>	<b>121,31</b>	<b>711,44</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Обед</b>	Закуска порционная (помидоры свежие)	65	0,72	0,13	2,47	13,91	982
	Солянка Детская (говядина, ветчина, картофель, лук репч., морковь, огурцы соленые, томат, масло подсолн., соль йодир., томат. паста) 20/180	200	5,49	4,66	6,72	155,84	996
	Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., мука ,соль йод.) 50/50	100	11,7	12,47	3,59	173,43	550
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	160	4,56	4,08	31,54	181,1	585
	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	431
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	23	1,52	0,28	9,11	44,99	
<b>Итого за обед:</b>		<b>782</b>	<b>26,28</b>	<b>21,92</b>	<b>77,92</b>	<b>679,09</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Обед</b>	Закуска порционная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	21,4	982
	Солянка Детская (говядина, ветчина, картофель, лук репч., морковь, огурцы соленые, томат, масло подсолн., соль йодир., томат. паста) 20/230	250	6,87	5,83	8,4	186,54	996
	Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., мука ,соль йод.) 50/50	100	11,7	12,47	3,59	173,43	550
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	190	5,42	4,95	37,45	220,06	585
	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	431
	Хлеб пшеничный йодированный	33	2,48	0,33	16,83	80,19	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	
<b>Итого за обед:</b>		<b>907</b>	<b>29,59</b>	<b>24,14</b>	<b>91,14</b>	<b>777,22</b>	
<b>Полдник</b>	Булочка «Изюминка» (мука пш., сахар-песок, масло слив., яйцо, соль, дрожжи прес., изюм)	100	7,67	7,25	52,99	307,89	346

	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	-
<b>Итого за полдник:</b>		<b>300</b>	<b>9,07</b>	<b>7,65</b>	<b>75,79</b>	<b>408,29</b>	
<b>Итого за день 4. Возрастная категория: 7-11 лет</b>		<b>1678</b>	<b>52,87</b>	<b>49,44</b>	<b>267,84</b>	<b>1702,88</b>	
<b>Итого за день 4. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>		<b>1834</b>	<b>58,28</b>	<b>54,64</b>	<b>288,24</b>	<b>1896,95</b>	
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 6</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Завтрак</b>	Яйцо перепелиное вареное (1 шт.)	15	1,64	1,47	0,09	20,15	776
	Каша молочная пшеничная с маслом (крупа пшено, молоко, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	180/6	7,27	7,01	35,93	235,87	515
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшеничн.)	25/31	6,4	4,55	21,42	152,22	868
	Кофейный напиток злаковый (кофейный напиток, молоко, сахар)	200	1,51	1,13	12,61	66,65	1066
	Напиток овсяный в п/у (1 шт.)	200	2	6,4	19	140	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>657</b>	<b>18,82</b>	<b>20,56</b>	<b>89,05</b>	<b>614,89</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Завтрак</b>	Яйцо перепелиное вареное (1 шт.)	15	1,64	1,47	0,09	20,15	776
	Каша молочная пшеничная с маслом (крупа пшено, молоко, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	200/10	8,21	7,91	40,56	266,31	515
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшеничн.)	26/32	6,63	4,57	22,19	157,66	868
	Кофейный напиток злаковый (кофейный напиток, молоко, сахар)	200	1,51	1,13	12,61	66,65	1066
	Напиток овсяный в п/у (1 шт.)	200	2	6,4	19	140	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>683</b>	<b>19,99</b>	<b>21,48</b>	<b>94,45</b>	<b>650,77</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Обед</b>	Щи по - уральски с фаршем (фарш гов., 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 Мечта (минтай, свинина, крупа манная, молоко, лук репч., сухари панир., масло растит)	90	14,16	10,51	8,33	177,55	1061
	Рис отварной (Крупа рисовая, масло сл., соль йод.)	160	3,84	5,1	38,87	216,78	552
	Напиток из облепихи протертой с сахаром (облепиха протертая с сахаром, вода)	200	0,25	1,11	18,67	85,67	904
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	27	1,78	0,32	10,69	52,81	

	Пюре фруктовое (1 шт.)	125	3	1	40	159	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>847</b>	<b>29,91</b>	<b>24,6</b>	<b>137,32</b>	<b>861,38</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Обед</b>	Щи по - уральски с фаршем (фарш гов., крупа перловая, лук репч., морковь, капуста св., масло подсолн., соль йодир., томат. паста)	20/250	5,82	7,86	6,86	121,4	8/998
	Котлета Мечта с маслом (минтай, свинина, крупа манная, молоко, лук репч., сухари панир., масло растит) 90/10	100	13,95	14,95	9,69	227,46	1061
	Рис отварной (Крупа рисовая, масло сл., соль йод.)	190	4,57	6,06	46,16	257,43	552
	Напиток из облепихи протертой с сахаром (облепиха протертая с сахаром, вода)	200	0,25	1,11	18,67	85,67	904
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	-
	Пюре фруктовое (1 шт.)	125	3	1	40	159	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>940</b>	<b>31,49</b>	<b>31,58</b>	<b>146,58</b>	<b>972,76</b>	
<b>Полдник</b>	Булочка Настёна (мука пшен., молоко, сахар-песок, яйца, дрожжи, масло сл., повидло, масло подс.)	75	5,12	5,58	41,39	236,26	338
	Молоко питьевое	200	5,34	4,8	9,4	102,16	106
<b>Итого за полдник:</b>		<b>275</b>	<b>10,46</b>	<b>10,38</b>	<b>50,79</b>	<b>338,42</b>	
<b>Итого за день 6. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>59,19</b>	<b>55,54</b>	<b>277,16</b>	<b>1814,69</b>	
<b>Итого за день 6. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>61,94</b>	<b>63,44</b>	<b>291,82</b>	<b>1961,95</b>	
<b>День 7</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Завтрак</b>	Закуска порционированная (огурцы свежие)	60	0,48	0,06	1,5	8,46	982
	Макароны с ветчиной и томатом (макаронные изделия, лук репчатый, томатная паста, ветчина, масло сл., соль йодир)	200	11,22	9,48	36,6	276,6	448
	Чай с мёдом (чай, мёд, вода)	200/20	0,15	0	14,61	59,04	977
	Хлеб пшеничный йодированный	23	1,73	0,23	11,73	55,86	-
	Гематоген 1 шт	40	2,6	1,6	32,8	156	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>543</b>	<b>16,18</b>	<b>11,37</b>	<b>97,24</b>	<b>555,96</b>	-
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
	Закуска порционированная (огурцы свежие)	60	0,48	0,06	1,5	8,46	982
	Макароны с ветчиной и томатом (макаронные изделия, лук репчатый, томатная паста, ветчина, масло сл., соль йодир)	250	14,03	11,85	45,75	345,75	448

Завтрак	Чай с мёдом (чай, мёд, вода)	200/20	0,15	0	14,61	59,04	977
	Хлеб пшеничный йодированный	22	1,65	0,22	11,22	53,46	-
	Гематоген 1 шт	40	2,6	1,6	32,8	156	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>592</b>	<b>18,91</b>	<b>13,73</b>	<b>105,88</b>	<b>622,71</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
Обед	Суп-лапша домашняя с фаршем (фарш мясной, лапша домашняя роллтон, лук репч., морковь, масло раст, соль йодир.)	10/200	3,55	5,41	10,02	102,97	694/998
	Жаркое по домашнему (мясо говяд., картофель, лук репч., масло растит., томат, соль йодир., приправа) 60/180	240	19,62	20,21	23,02	352,42	27
	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	431
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	-
	Яблоко свежее	157	0,63	0,63	15,39	69,71	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>866</b>	<b>27,74</b>	<b>26,85</b>	<b>82,82</b>	<b>683,82</b>	-
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
Обед	Суп-лапша домашняя с фаршем (фарш мясной, лапша домашняя роллтон, лук репч., морковь, масло раст, соль йодир.)	10/250	4,4	6,7	12,4	127,49	694/998
	Жаркое по домашнему (мясо говяд., картофель, лук репч., масло растит., томат, соль йодир., приправа) 70/220	290	23,71	24,42	27,81	425,84	27
	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	431
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	-
	Яблоко свежее	168	0,67	0,67	16,46	74,59	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>977</b>	<b>32,72</b>	<b>32,39</b>	<b>91,06</b>	<b>786,64</b>	-
Полдник	Рогалик сахарный (мука, сл.масло, яйцо, сахар-песок, сода)	75	5,8	17,5	41,74	347,66	385
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
<b>Итого за полдник:</b>		<b>275</b>	<b>9,04</b>	<b>8,035</b>	<b>51,56</b>	<b>314,6</b>	
<b>Итого за день 7. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>52,97</b>	<b>56,315</b>	<b>262,13</b>	<b>1645,27</b>	
<b>Итого за день 7. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>56,97</b>	<b>60,435</b>	<b>279,53</b>	<b>1779,72</b>	
<b>День 8</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							

<b>Завтрак</b>	Запеканка творожная с рисом с соусом шоколадным (творог, сахар-песок, крупа рисовая, яйцо, масло раст., сухари паниров., сметана, ванилин, соус) 160/25	185	20,92	9,81	45,81	348,16	187/521
	Чай с молоком (чай, молоко, вода)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Хлеб пшеничный йодированный	33	2,48	0,33	16,83	80,19	-
	Пюре фруктовое (1 шт.)	125	3	1	40	159	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>543</b>	<b>27,76</b>	<b>12,55</b>	<b>104,78</b>	<b>614,04</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Завтрак</b>	Запеканка творожная с рисом с соусом шоколадным (творог, сахар-песок, крупа рисовая, яйцо, масло раст., сухари паниров., сметана, ванилин, соус) 175/30	205	23,18	10,86	52,98	402,41	187/521
	Чай с молоком (чай, молоко, вода)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Пюре фруктовое (1 шт.)	125	3	1	40	159	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>550</b>	<b>29,04</b>	<b>13,47</b>	<b>105,32</b>	<b>636,7</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Обед</b>	Закуска порционированная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	12,84	982
	Борщ с капустой, картофелем, фаршем и сметаной (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., свекла, томат паста, масло раст., соль йод., сметана)	20/200/10	4,2	6,77	11,19	122,52	165/998
	Котлета Незнайка с соусом крас. осн (говядина, свинина, молоко, батон., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс. соль йодир., соус кр. осн.) 80/30	110	12,54	18,67	14,16	274,83	225/370
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	150	6,2	4,74	37,98	219,36	632
	Компот из кураги с вит С (курага, сахар, лимон. кислота, аскорб. кислота)	200	0,99	0,06	18,36	77,94	669
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	27	1,78	0,32	10,69	52,81	
<b>Итого за обед:</b>		<b>807</b>	<b>28,62</b>	<b>30,98</b>	<b>109,96</b>	<b>833,2</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
	Закуска порционированная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	21,4	982

Обед	Борщ с капустой, картофелем, фаршем и сметаной (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., свекла, томат паста, масло раст., соль йод., сметана) 20/220/10	250	4,56	7,36	12,17	133,18	165/998
	Котлета Незнайка с соусом крас. осн (говядина, свинина, молоко, батон., лук репч., яйцо, сухари панир., масло поде. соль йодир., соус кр. осн.) 80/30	110	12,54	18,67	14,16	274,83	225/370
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая ( крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	190	7,85	6	48,11	277,86	632
	Компот из кураги с вит С (курага, сахар, лимон. кислота, аскорб. кислота)	200	0,99	0,06	18,36	77,94	669
	Хлеб пшеничный йодированный	22	1,65	0,22	11,22	53,46	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	
<b>Итого за обед:</b>		<b>892</b>	<b>30,01</b>	<b>32,75</b>	<b>115,74</b>	<b>877,79</b>	
Полдник	Сочень с творогом (мука, сахар-песок, яйцо, масло сл., сметана, творог, ванилин, сода, лимонная кислота масло поде.)	75	8,51	9,79	29	238,17	646
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0	0	9,08	36,32	663
<b>Итого за полдник:</b>		<b>275</b>	<b>8,51</b>	<b>9,79</b>	<b>38,08</b>	<b>274,49</b>	
<b>Итого за день 8. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>64,01</b>	<b>49,19</b>	<b>225,68</b>	<b>1572,35</b>	
<b>Итого за день 8. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>70,27</b>	<b>55,65</b>	<b>234,46</b>	<b>1697,83</b>	
<b>День 9</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
Завтрак	Закуска порционированная (помидоры свежие)	45	0,5	0,09	1,71	9,63	982
	Террин из горбуши с маслом (горбуша, яйцо, молоко, масло сливочное, соль йодиров.) 100/6	106	17,17	13,55	1,29	195,78	995
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	150	3,09	4,47	20,1	132,99	371
	Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон)	200	0,21	0,07	13,13	53,99	667
	Хлеб пшеничный йодированный	24	1,8	0,24	12,24	58,32	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>557</b>	<b>22,77</b>	<b>18,42</b>	<b>48,47</b>	<b>450,71</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
Завтрак	Закуска порционированная (помидоры свежие)	45	0,5	0,09	1,71	9,63	982
	Террин из горбуши с маслом (горбуша, яйцо, молоко, масло сливочное, соль йодиров.) 100/5	105	17,01	13,42	1,28	193,94	995
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	200	4,12	5,96	26,8	177,32	371

	Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон)	200	0,21	0,07	13,13	53,99	667
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,63	0,35	17,85	85,05	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>585</b>	<b>24,47</b>	<b>19,89</b>	<b>60,77</b>	<b>519,93</b>	

**Возрастная категория: 7-11 лет**

<b>Обед</b>	Рассольник «Ленинградский» с фаршем и гренками (фарш говяжий, картофель, крупа перловая, морковь, лук реп., огурцы конс., масло подс., соль йод., гренки) 5/200/15	220	4,76	5,83	16,95	139,26	167/998
	Тефтели II вариант с соусом красным (говядина, крупа рисовая, лук, мука, масло подсолн., соль, соус красн.осн.) 90/30	120	8,02	11,23	10,28	174,27	18/370
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир)	150	5,42	4,07	31,8	185,45	307
	Компот из изюма с витамином С (изюм, сахар, лимонная кислота, аскорбиновая кислота, вода)	200	0,1	0,43	21,06	88,51	435
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Хлеб ржаной	23	1,52	0,28	9,11	44,99	
	Мандарин	130	1,04	0,26	9,75	45,5	
<b>Итого за обед:</b>		<b>868</b>	<b>22,74</b>	<b>22,35</b>	<b>111,7</b>	<b>738,73</b>	

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

<b>Обед</b>	Рассольник «Ленинградский» с фаршем и гренками (фарш говяжий, картофель, крупа перловая, морковь, лук реп., огурцы конс., масло подс., соль йод., гренки) 15/230/15	260	5,62	6,89	20,03	164,58	167/998
	Тефтели II вариант с соусом красным (говядина, крупа рисовая, лук, мука, масло подсолн., соль, соус красн.осн.) 90/30	120	8,02	11,23	10,28	174,27	18/370
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир)	200	7,22	5,42	42,4	247,26	307
	Компот из изюма с витамином С (изюм, сахар, лимонная кислота, аскорбиновая кислота, вода)	200	0,1	0,43	21,06	88,51	435
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	-
	Мандарин	136	1,09	0,27	10,2	47,6	
<b>Итого за обед:</b>		<b>966</b>	<b>25,58</b>	<b>24,79</b>	<b>126,62</b>	<b>831,87</b>	
<b>Подник</b>	Плюшка "Эстонская" с сыром (тесто сдобное дрожжевое, сыр, масло слив.)	75	8,64	11,8	28,19	253,52	328

	Чай с ЛИМОНОМ (чай, сахар, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	663
<b>Итого за полдник:</b>		<b>279</b>	<b>8,68</b>	<b>11,8</b>	<b>37,38</b>	<b>290,44</b>	
<b>Итого за день 9. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>60,07</b>	<b>61,2</b>	<b>195,81</b>	<b>1574,35</b>	
<b>Итого за день 9. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>61,46</b>	<b>62,97</b>	<b>201,59</b>	<b>1618,94</b>	
<b>День 10</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша молочная «Улыбка» с маслом (крупа рис, крупа геркулес, молоко, сахар-песок., соль йод., масло слив.)	150/6	5,34	6,17	29,44	154,66	53
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
	Хлеб пшеничный йодированный	19	1,43	0,19	9,69	46,17	-
	Кекс мраморный (кондитерский цех)	70	3,9	11	31	179,4	384
	Пюре фруктовое (1 шт.)	125	3	1	40	159	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>570</b>	<b>15,49</b>	<b>20,03</b>	<b>123,35</b>	<b>614,42</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша молочная «Улыбка» с маслом (крупа рис, крупа геркулес, молоко, сахар-песок., соль йод., масло слив.)	200/6	7,06	8,15	38,87	207,05	53
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
	Хлеб пшеничный йодированный	26	1,95	0,26	13,26	63,18	-
	Кекс мраморный (кондитерский цех)	70	3,9	11	31	179,4	384
	Пюре фруктовое (1 шт.)	125	3	1	40	159	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>627</b>	<b>17,73</b>	<b>22,08</b>	<b>136,35</b>	<b>683,82</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Обед</b>	Закуска порционированная (огурцы свежие)	60	0,48	0,06	1,5	8,46	982
	Бульон с мясными фрикадельками и профитролями (фрикадельки мясные, морковь, лук репч., чеснок лук, приправа, соль йод.)	20/200/10	4,76	6,84	4,71	99,47	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
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	160	4,56	4,08	31,54	181,1	585
	Компот из смеси сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар, лимон, кислота, аскорб. кислота)	200	0,57	0	19,55	80,48	611
	Хлеб пшеничный йодированный	27	2,03	0,27	13,77	65,61	-
	Хлеб ржаной	27	1,78	0,32	10,69	52,18	-

<b>Итого за обед:</b>		<b>824</b>	<b>28,44</b>	<b>28,25</b>	<b>87,22</b>	<b>716,25</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Обед</b>	Закуска порционированная (огурцы свежие)	100	0,8	0,1	2,2	14,1	982
	Бульон с мясными фрикадельками и профитролями (фрикадельки мясные, морковь, лук репч., чеснок сух., приправа, соль йод.)	20/250/12	5,84	8,39	5,77	131,95	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
	Перловка отварная (крупя перловая, масло слив., соль йодир.)	180	5,13	4,59	35,48	213,74	585
	Компот из смеси сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар, лимон.кислота, аскорб. кислота)	200	0,57	0	19,55	80,48	611
	Хлеб пшеничный йодированный	26	1,95	0,26	13,26	63,18	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>933</b>	<b>30,2</b>	<b>30,32</b>	<b>91,62</b>	<b>781,3</b>	
<b>Полдник</b>	Пирожки печеные с мясом, луком (тесто сдоб., фарш мясной с луком, яйцо, масло раст.)	75	10,35	8,98	27,67	234	60
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0	0	9,08	36,32	663
<b>Итого за полдник:</b>		<b>275</b>	<b>10,35</b>	<b>8,98</b>	<b>36,75</b>	<b>270,32</b>	
<b>Итого за день 10. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>38,79</b>	<b>37,23</b>	<b>123,97</b>	<b>986,57</b>	
<b>Итого за день 10. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>66,13</b>	<b>64,09</b>	<b>254,99</b>	<b>1883,49</b>	
<b>Среднее значение за период по завтракам 7-11 лет</b>			<b>18,521</b>	<b>18,311</b>	<b>84,622</b>	<b>528,642</b>	
<b>Среднее значение за период по обедам 7-11 лет</b>			<b>25,23</b>	<b>24,199</b>	<b>89,824</b>	<b>686,997</b>	
<b>Среднее значение за период по полдникам 7-11 лет</b>			<b>9,198</b>	<b>8,7885</b>	<b>42,18</b>	<b>283,028</b>	
<b>Среднее значение за период по завтракам 12 лет и старше</b>			<b>19,513</b>	<b>20,082</b>	<b>93,786</b>	<b>594,727</b>	
<b>Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше</b>			<b>28,15</b>	<b>27,129</b>	<b>104,433</b>	<b>781,112</b>	
<b>Среднее значение за период по полдникам 12 лет и старше</b>			<b>7,9653</b>	<b>11,058</b>	<b>47,051</b>	<b>321,743</b>	