

«Согласовано»

Директор

М.М. Мухоморова

"09" января 2024



«Утверждаю»
 Главный директор
 комбината
 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		
Неделя 1							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Каша молочная рисовая с маслом (крупа рисовая, молоко, соль, сахар, сливочное масло сливочное) 180/6	186	5,9	6,11	35,46	217,12	898
	Бутерброд с ветчиной и маслом (ветчина, масло сливочное, хлеб белый) 30/10/34	74	6,55	12,35	20,33	218,68	909
	Чай с мёдом (чай, мёд)	200/20	0,15	0	14,61	59,04	977
	Пюре фруктовое	125	0	0	13,75	55	-
Итого за завтрак:		605	11,78	18,46	84,15	549,84	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Каша молочная рисовая с маслом (крупа рисовая, молоко, соль, сахар, сливочное масло сливочное) 200/10	210	5,73	6,9	40,04	245,13	898
	Бутерброд с ветчиной и маслом (ветчина, масло сливочное, хлеб белый) 29/10/35	74	6,55	12,35	20,33	218,68	909
	Чай с мёдом (чай, мёд)	200/20	0,15	0	14,61	59,04	977
	Пюре фруктовое	125	0	0	13,75	55	-
Итого за завтрак:		629	12,43	19,25	88,73	577,85	
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Суп: картофельный с бобовыми и фрикадельками (фрикадельки мясные, картофель, горох, морковь, лук репчатый, соль, сахар, масло сливочное) 10/200	210	7,06	8,31	14,2	159,82	157

Обед	Котлета Незнайка с соусом красным (говядина, свинина, молоко, батон., соль йод., сухарь панир., яйцо, масло раст, соус красный осн.) 80/20	100	11,4	16,97	12,87	249,85	246
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	150	6,2	4,74	37,98	210,36	632
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Хлеб пшеничный йодированный	29	2,18	0,29	14,79	70,47	-
	Напиток овсяный в п/у	1/200	2	6,4	19	140	
Итого за обед:		889	30,2	38,12	100,98	857,19	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Суп картофельный с бобовыми и фрикадельками (фрикадельки мясные, картофель, горох, морковь, лук репч., соль йодир., масло раст.) 30/220	250	8,41	9,89	16,91	190,26	157
	Котлета Незнайка с соусом красным (говядина, свинина, молоко, батон., соль йод., сухарь панир., яйцо, масло раст, соус красный осн.) 80/20	100	11,4	16,97	12,87	249,85	246
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	180	7,43	5,69	45,58	263,23	676
	Чай с молоком (чай, молоко)	180	1,22	1,27	1,93	24,02	603
	Хлеб пшеничный йодированный	19	1,43	0,19	9,69	46,17	-
Напиток овсяный в п/у	1/200	2	6,4	19	140		
Итого за обед:		929	31,89	40,41	105,98	913,53	
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
Итого за полдник:		300	12,27	11,44	46,67	338,69	
Итого за день 2. Возрастная категория: 7-11 лет			54,25	68,02	231,8	1745,72	
Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше			56,59	71,1	241,38	1830,07	
День 3							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Пельмени отварные в бульоне (пельмени п/ф, соль йод., приправа) 170/30	200	11,55	27,03	35,41	409,13	1084
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	603

	Хлеб пшеничный йодированный	24	1,8	0,24	12,24	58,32	-
	Сок фруктовый в п/у 1 шт	200	1,4	0,4	22,8	100,4	
Итого за завтрак:		624	14,75	27,67	79,53	604,17	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Пельмени отварные в бульоне (пельмени п/ф, соль йод., приправа) 185/40	225	13	30,41	39,83	485,02	1084
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	603
	Хлеб пшеничный йодированный	18	1,35	0,18	9,18	43,74	-
	Сок фруктовый в п/у 1 шт	200	1,4	0,4	22,8	100,4	
Итого за завтрак:		643	15,75	30,99	80,89	665,48	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционированная (кукуруза консерв.)	30	0,48	0,12	4,29	20,16	984
	Борщ из свежей капусты с картофелем и фрикадельками (фрикадельки мясные, картофель, капуста, свекла, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.) 10/190	200	5,63	9,26	9,46	143,66	165
	Террин с маслом (горбуша, молоко, яйцо, масло сливочное, соль йод., масло сл.) 100/5	105	17,01	13,42	1,28	193,94	995
	Рис отварной (крупа рисовая, масло сливочное, соль йодир.)	170	4,09	5,42	41,3	230,33	552
	Напиток из ягоды протертой с сахаром (смородина протертая с сахаром, сахар-песок)	200	0,19	0,08	15,82	64,76	1083
	Хлеб пшеничный йодированный	22	1,65	0,22	11,22	53,46	-
Итого за обед:		727	29,05	28,52	83,37	706,31	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционированная (кукуруза консерв.)	40	0,64	0,16	5,72	26,88	984
	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	7,04	11,57	11,82	179,57	165
	Террин с маслом (горбуша, молоко, яйцо, масло сливочное, соль йод., масло сл.) 100/5	105	17,01	13,42	1,28	193,94	995
	Рис отварной (крупа рисовая, масло сливочное, соль йодир.)	200	4,81	6,38	48,59	270,98	552
	Напиток из ягоды протертой с сахаром (смородина протертая с сахаром, сахар-песок)	200	0,19	0,08	15,82	64,76	1083
	Хлеб пшеничный йодированный	24	1,8	0,24	12,24	58,32	-
Итого за обед:		819	31,49	31,85	95,47	794,45	

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
Итого за полдник:		300	15,25	8,26	42,41	305,01	
Итого за день 3. Возрастная категория: 7-11 лет			59,05	64,45	205,31	1615,49	
Итого за день 3. Возрастная категория: 12 лет и старше			62,49	71,1	218,77	1764,94	
День 4							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Ёжики мясные с соусом красным (говядина, свинина, крупа рисовая, лук репч., соль йод, соус красный осн.) 80/20	100	9,72	13,53	7,67	181,31	222/370
	Пюре овощное (картофель, морковь, молоко, масло слив., соль йод.)	170	3,38	6,65	21,11	137,84	867
	Компот из сухофруктов с вит С (сухофрукты, сахар, лимон.кислота, аскорб. кислота)	200	0,57	0	19,55	80,48	611
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Калач «Снежок» (кондит. цех)	70	4,25	6,26	35,13	146,8	413
Итого за завтрак:		565	19,8	26,69	96,21	607,18	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Ёжики мясные с соусом красным (говядина, свинина, крупа рисовая, лук репч., соль йод, соус красный осн.) 80/30	110	10,69	14,88	8,44	210,44	222/370
	Пюре овощное (картофель, морковь, молоко, масло слив., соль йод.)	200	3,97	7,83	24,84	185,69	867
	Компот из сухофруктов с вит С (сухофрукты, сахар, лимон.кислота, аскорб. кислота)	200	0,57	0	19,55	80,48	611
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	11,75	50,75	-
	Калач «Снежок» (кондит. цех)	70	4,25	6,26	35,13	146,8	413
Итого за завтрак:		605	21,36	29,22	99,71	674,16	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем и фаршем (фарш мясной, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.) 5/200	205	3,54	5,38	6,54	88,73	197
	Биточки рубленые из курицы с соусом красным (филе куриное, свинина, картофель, лук репч., яйцо, сухари панир масло поде. соль йодир., соус красный осн.) 80/20	100	15,45	9,95	9	187,41	1055
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир)	160	5,78	4,34	33,92	197,81	307

	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	603
	Хлеб пшеничный йодированный	21	1,58	0,21	10,71	51,03	-
	Зефир в инд/уп.	35	0,25	2,45	26,74	130,01	
Итого за обед:		721	26,6	22,33	95,99	691,31	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем с фаршем (фарш мясной, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.) 15/250	265	4,58	6,95	8,46	120,7	197/998
	Биточки рубленые из курицы с соусом красным (филе куриное, свинина, картофель, лук репч., яйцо, сухари панир масло поде. соль йодир., соус красный осн.) 80/20	100	15,45	9,95	9	187,41	1055
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир)	190	6,86	5,15	40,28	234,9	307
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	603
	Хлеб пшеничный йодированный	28	2,1	0,28	14,28	68,04	-
	Зефир в инд/уп.	35	0,25	2,45	26,74	130,01	
Итого за обед:		818	29,24	24,78	107,84	777,38	
Полдник	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	-
Итого за полдник:		300	9,07	7,65	75,79	408,29	
Итого за день 4. Возрастная категория: 7-11 лет		1586	55,47	56,67	267,99	1706,78	
Итого за день 4. Возрастная категория: 12 лет и старше		1723	59,67	61,65	283,34	1859,83	
День 5							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Каша молочная овсяная «Геркулес» с маслом (хлопья Геркулес, молоко, сахар-песок, соль йод., масло сливочное) 190/10	200	7,59	8,49	32,49	236,72	898
	Бутерброд с сыром (сыр Российский, хлеб пшеничный) 25/30	55	6,28	4,47	21,04	149,5	868
	Кофейный напиток злаковый (кофейный напиток, молоко, сахар)	200	1,51	1,13	12,61	66,65	1066
	Напиток овсяный в п/у	1/200	2	6,4	19	140	
Итого за завтрак:		655	17,38	20,49	85,14	592,87	

Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Каша молочная овсяная «Геркулес» с маслом (хлопья Геркулес, молоко, сахар-песок, соль йод., масло сливочное) 200/10	210	7,97	8,91	34,11	248,56	898
	Бутерброд с сыром (сыр Российский, хлеб пшеничный) 30/34	64	7,31	5,2	24,48	173,97	868
	Кофейный напиток злаковый (кофейный напиток, молоко, сахар)	200	1,51	1,13	12,61	66,65	1066
	Напиток овсяный в п/у	1/200	2	6,4	19	140	
Итого за завтрак:		674	18,79	21,64	90,2	629,18	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Бульон с мясными фрикадельками (фрикадельки мясные, морковь, лук репч., приправа, чеснок, соль йодир., масло растит.) 20/180	200	3,09	4	1,05	52,56	1079
	Плов из говядины с овощами (крупа рисовая, говядина, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло подсолнечное) 40/190	230	20,99	31,58	45,44	549,91	523
	Чай с ЛИМОНОМ (чай, сахар, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	431
	Хлеб пшеничный йодированный	39	2,93	0,39	19,89	94,77	-
	Сок фруктовый в п/у	200	1,4	0,4	22,8	100,4	
Итого за обед:		873	28,45	36,37	98,37	834,56	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Бульон с мясными фрикадельками (фрикадельки мясные, морковь, лук репч., приправа, чеснок, соль йодир., масло растит.) 20/230	250	3,86	5	1,31	65,7	1079
	Плов из говядины с овощами (крупа рисовая, говядина, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло подсолнечное) 50/220	270	24,64	37,07	53,34	645,54	523
	Чай с ЛИМОНОМ (чай, сахар, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	431
	Хлеб пшеничный йодированный	38	2,85	0,38	19,38	92,34	-
	Сок фруктовый в п/у	200	1,4	0,4	22,8	100,4	
Итого за обед:		969	32,79	42,85	106,02	940,9	
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
Итого за полдник:		300	12,27	11,44	46,67	338,69	
Итого за день 5. Возрастная категория: 7-11 лет			58,1	68,3	230,18	1766,12	
Итого за день 5. Возрастная категория: 12 лет и старше			63,85	75,93	242,89	1908,77	

Неделя 2							
День 6							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Сыр в индивидуальной упаковке 1 шт	18	1,37	2,98	0,88	35,82	
	Каша молочная ячневая с маслом (крупя ячневая, молоко, сахар, песок, соль йод., масло слив.) 190/6	196	6,44	8,14	33,58	231,33	898
	Бутерброд с маслом (масло сливочное, хлеб пшен. йод.) 10/33	43	2,65	6,59	17,66	140,54	778
	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	-
Итого за завтрак:		657	13,97	25,24	83,73	614,34	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Сыр в индивидуальной упаковке 1 шт	18	1,37	2,98	0,88	35,82	
	Каша молочная ячневая с маслом (крупя ячневая, молоко, сахар, песок, соль йод., масло слив.) 210/10	220	7,23	9,14	37,69	261,9	898
	Бутерброд с маслом (масло сливочное, хлеб пшен. йод.) 10/34	44	2,71	6,74	18,08	143,81	778
	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	-
Итого за завтрак:		682	21,5	24,12	94,54	679,6	
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) 10/190	200	4,19	7,63	5,19	106,18	8/998
	Котлета Мечта с маслом (минтай, свинина, хлеб пш, молоко, лук репч., сухари панир, масло растит., масло сл.) 90/5	95	14,2	14,23	9,4	222,47	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	-
	Пюре фруктовое (1 шт.)	125	0	0	13,75	55	-
Итого за обед:		810	24,73	28,37	101,18	759	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Щи по - уральски с фрикадельками (фрикадельки мясные, крупа пшено, лук репч., морковь, капуста св., масло подсолн., соль йодир., томат. паста) 20/200	250	5,23	9,54	6,49	132,72	8/998

Обед	Котлета Мечта с маслом (минтай, свинина, хлеб пш, молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., масло сл..) 90/10	100	14,95	14,98	9,89	234,18	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	32	2,4	0,32	16,32	77,76	-
	Пюре фруктовое (1 шт.)	125	0	0	13,75	55	-
Итого за обед:		897	27,4	32,01	111,28	842,76	
Полдник	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
Итого за полдник:		275	10,46	10,38	50,79	338,42	
Итого за день 6. Возрастная категория: 7-11 лет			49,16	63,99	235,7	1711,76	
Итого за день 6. Возрастная категория: 12 лет и старше			59,36	66,51	256,61	1860,78	
День 7							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Закуска порционированная (кукуруза консерв.)	40	0,64	0,16	5,72	26,88	984
	Макаронны с ветчиной и томатом (макаронные изделия, ветчина, лук репчатый, томатная паста, 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	36	2,7	0,36	18,36	87,48	-
	Гематоген 1 шт	40	2,6	1,6	32,8	156	
Итого за завтрак:		536	17,31	11,6	108,09	606	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Закуска порционированная (кукуруза консерв.)	40	0,64	0,16	5,72	26,88	984
	Макаронны с ветчиной и томатом (макаронные изделия, ветчина, лук репчатый, томатная паста, масло сл., соль йодир)	250	14,03	11,85	45,75	345,75	448
	Чай с мёдом (чай, мёд, вода)	200/20	0,15	0	14,61	59,04	977
	Хлеб пшеничный йодированный	27	2,03	0,27	13,77	65,61	-
	Гематоген 1 шт	40	2,6	1,6	32,8	156	
Итого за завтрак:		577	19,45	13,88	112,65	653,28	
Возрастная категория: 7-11 лет							

Обед	Бульон с мясными фрикадельками и гренками (фрикадельки мясные, морковь, лук репч., чеснок сух., приправа, соль йод., гренки) 20/180/15	215	4,16	4,24	6,39	130,37	1079
	Жаркое по домашнему (говядина, картофель, лук репч., масло растит., томат. паста, соль йодир., приправа) 55/210	265	21,66	22,31	25,41	439,13	27
	Чай с ЛИМОНОМ (чай, сахар, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	431
	Хлеб пшеничный йодированный	27	2,03	0,27	13,77	65,61	-
Итого за обед:		711	27,89	26,82	54,76	672,03	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Бульон с мясными фрикадельками и гренками (фрикадельки мясные, морковь, лук репч., чеснок сух., приправа, соль йод., гренки) 20/230/15	265	5,62	5,8	5,12	171,16	1079
	Жаркое по домашнему (говядина, картофель, лук репч., масло растит., томат. паста, соль йодир., приправа) 65/240	305	24,53	25,26	28,77	490,52	27
	Чай с ЛИМОНОМ (чай, сахар, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	431
	Хлеб пшеничный йодированный	32	2,4	0,32	16,32	77,76	-
Итого за обед:		806	32,59	31,38	59,4	776,36	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							
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
Итого за полдник:		275	9,04	8,035	51,56	314,6	-
Итого за день 7. Возрастная категория: 7-11 лет			54,31	78,606	230,29	1748,47	
Итого за день 7. Возрастная категория: 12 лет и старше			62,54	92,325	254,83	1943,22	
День 8							
Возрастная категория: 7-11 лет							
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 йод., масло слив.) 190/10	200	6,85	5,78	45,18	220,1	623

	Бутерброд с сыром (сыр Российский, хлеб пш.. йодиров.) 20/30	50	5,71	4,06	19,13	135,91	868
	Чай с молоком (чай, молоко, вода)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Коржик молочный (конд.цех) (яйцо, масло сл., мука, сахар, молоко)	75	4,89	7,13	35,36	206,59	413
Итого за завтрак:		540	20,45	19,85	101,9	609,44	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
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 йод., масло слив.) 200/10	210	7,19	6,06	47,44	273,1	623
	Бутерброд с сыром (сыр Российский, хлеб пш.. йодиров.) 25/34	59	6,74	4,79	22,57	160,38	868
	Чай с молоком (чай, молоко, вода)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Коржик молочный (конд.цех) (яйцо, масло сл., мука, сахар, молоко)	75	4,89	7,13	35,36	206,59	413
Итого за завтрак:		559	21,82	20,86	107,6	686,91	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Борщ с капустой, картофелем и фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., свекла, томат паста, масло раст., соль йод.) 10/100	200	3,61	5,25	9,83	100,97	165/998
	Ёжики мясные с соусом красным (говядина, крупа рисовая, лук репч., соль йод, соус красный осн.) 80/30	110	10,69	14,88	8,44	210,44	222/370
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	160	6,61	5,06	40,51	233,98	632
	Напиток из ягоды протертой с сахаром (брусника протертая с сахаром, сахар-песок)	200	0,13	0,09	15,82	64,61	1083
	Хлеб пшеничный йодированный	29	2,18	0,29	14,79	70,47	-
	Зефир с вареной сгущенкой в п/у	35	0,63	2,8	25,8	130,92	-
Итого за обед:		734	23,85	28,37	115,19	811,39	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Борщ с капустой, картофелем, фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., свекла, томат паста, масло раст., соль йод.) 20/230	250	4,51	6,56	12,29	126,21	165/998
	Ёжики мясные с соусом красным (говядина, крупа рисовая, лук репч., соль йод, соус красный осн.) 80/30	110	10,69	14,88	8,44	210,44	222/370

Обед	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	200	8,26	6,32	50,64	292,48	632
	Напиток из ягоды протертой с сахаром (брусника протертая с сахаром, сахар-песок)	200	0,13	0,09	15,82	64,61	1083
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Зефир с вареной сгущенкой в п/у	35	0,63	2,8	25,8	130,92	
Итого за обед:		820	26,1	30,9	125,74	885,41	
Полдник	Сочень с творогом (мука, сахар-песок, яйцо, масло сл., сметана, творог, ванилин, сода, лимонная кислота масло подс.)	75	8,51	9,79	29	238,17	646
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0	0	9,08	36,32	663
Итого за полдник:		275	8,51	9,79	38,08	274,49	
Итого за день 8. Возрастная категория: 7-11 лет			56,85	56,46	194,74	1555,96	
Итого за день 8. Возрастная категория: 12 лет и старше			62,92	62,03	205,08	1737,76	
День 9							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Закуска порционированная (горошек зеленый консервированный)	30	0,93	0,06	1,95	20,06	984
	Тефтели II вариант с соусом красным (говядина, крупа рисовая, лук, мука, масло подсолн., соль йод., соус красн.осн.) 80/30	110	7,35	10,29	9,42	179,75	18/370
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	160	3,3	4,77	21,44	141,86	371
	Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон)	200	0,21	0,07	13,13	53,99	1083
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,63	0,35	17,85	85,05	-
Итого за завтрак:		535	14,42	15,54	63,79	480,71	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Закуска порционированная (горошек зеленый консервированный)	30	0,93	0,06	1,95	20,06	984
	Тефтели II вариант с соусом красным (говядина, крупа рисовая, лук, мука, масло подсолн., соль йод., соус красн.осн.) 80/30	110	7,35	10,29	9,42	179,75	18/370
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	200	4,12	5,96	26,8	197,32	371
	Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон)	200	0,21	0,07	13,13	53,99	1083
	Хлеб пшеничный йодированный	28	2,1	0,28	14,28	68,04	-
Итого за завтрак:		568	14,71	16,66	65,58	519,16	

Возрастная категория: 7-11 лет

Обед	Уха Рыбацкая (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра) 15/190	205	4,07	7,47	12,11	131,96	17
	Котлета Домашняя с соусом красным (говядина, свинина, батон., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс. соль йдир., соус красный осн.) 90/20	110	11,73	17,92	12,28	257,35	246
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	150	5,42	4,07	31,08	185,45	307
	Компот из изюма с вит С (изюм, сахар, витамин С)	180	0,09	0,39	18,95	79,66	435
	Хлеб пшеничный йодированный	24	1,8	0,24	12,24	58,32	-
	Сок фруктовый в п/у	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	
Итого за обед:		869	24,51	30,49	109,46	813,14	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед	Уха Рыбацкая (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра) 25/230	255	5,06	9,29	15,07	164,15	17
	Котлета Домашняя с соусом красным (говядина, свинина, батон., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс. соль йдир., соус красный осн.) 90/30	120	12,8	19,55	13,4	280,75	246
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное, соль йодиров.)	180	6,5	4,88	38,16	222,53	307
	Компот из изюма с вит С (изюм, сахар, витамин С)	200	0,1	0,43	21,06	88,51	435
	Хлеб пшеничный йодированный	22	1,4	0,4	22,8	53,46	-
	Сок фруктовый в п/у	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	
Итого за обед:		977	27,26	34,95	133,29	909,8	
Полдник	Плюшка "Эстонская" с сыром (тесто сдобное дрожжевое, сыр, масло слив.)	75	8,64	11,8	28,19	253,52	328
	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	663
Итого за полдник:		279	8,68	11,8	37,38	290,44	

Итого за день 9. Возрастная категория: 7-11 лет		46,95	55,71	216,36	1582,54		
Итого за день 9. Возрастная категория: 12 лет и старше		49,2	58,24	226,91	1656,56		
День 10							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Каша молочная «Улыбка» с маслом (крупа рисовая, крупа геркулес, молоко, сахар-песок., соль йод., масло слив.) 190/10	200	6,85	7,591	37,74	249,56	53
	Бутерброд ветчиной и маслом (ветчина, масло сливочное, хлеб пшен. йод.) 27/10/33	70	6,2	11,69	19,23	206,86	909
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
	Пюре фруктовое (1 шт.)	125	0	0	13,75	55	-
Итого за завтрак:		595	14,87	20,951	83,94	586,61	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Каша молочная «Улыбка» с маслом (крупа рисовая, крупа геркулес, молоко, сахар-песок., соль йод., масло слив.) 210/10	220	7,54	8,7	41,52	274,52	53
	Бутерброд ветчиной и маслом (ветчина, масло сливочное, хлеб пшен. йод.) 25/14/38	77	6,82	12,85	21,15	227,55	909
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
	Пюре фруктовое (1 шт.)	125	0	0	13,75	55	-
Итого за завтрак:		622	16,18	23,22	89,64	632,26	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Пельмени отварные в бульоне (пельмени п/ф, соль йод., приправа) 115/130	245	14,15	33,11	43,37	428,13	1084
	Мясо тушеное с морковью и луком (говядина, морковь, лук репч., масло подсол., томат, мука пшен., соль йодир.) 45/45	90	10,69	12,51	4,1	171,71	675
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	150	4,28	3,83	29,57	169,79	585
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	431
	Хлеб пшеничный йодированный	17	1,28	0,17	8,67	41,31	-
Итого за обед:		702	30,4	49,62	94,79	847,26	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Пельмени отварные в бульоне (пельмени п/ф, соль йод., приправа) 130/140	270	15,6	39,49	47,8	452,02	1084
	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.)	180	5,13	4,59	35,48	203,74	585

	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	431
	Хлеб пшеничный йодированный	31	2,33	0,31	15,81	75,33	-
Итого за обед:		801	37,32	61,07	113,63	996,36	
Полдник	Пирожки печеные с мясом, луком (тесто сдоб., фарш мясной с луком, яйцо, масло раст.)	75	10,35	8,98	27,67	234	60
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0	0	9,08	36,32	663
Итого за полдник:		275	10,35	8,98	36,75	270,32	
Итого за день 10. Возрастная категория: 7-11 лет			40,75	58,6	131,54	1117,58	
Итого за день 10. Возрастная категория: 12 лет и старше			74,93	105	283,67	2176,48	
Среднее значение за период по завтракам 7-11 лет			15,925	20,5361	87,238	582,266	
Среднее значение за период по обедам 7-11 лет			27,527	32,344	94,707	779,069	
Среднее значение за период по полдникам 7-11 лет			10,425	9,9325	46,847	316,897	
Среднее значение за период по завтракам 12 лет и старше			18,553	22,937	95,18	651,721	
Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше			30,757	36,205	105,412	863,14	
Среднее значение за период по полдникам 12 лет и старше			7,9653	11,058	47,051	321,743	