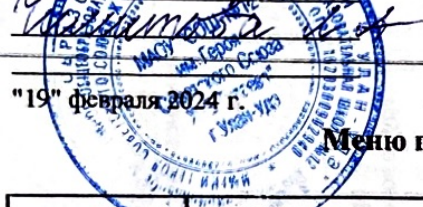
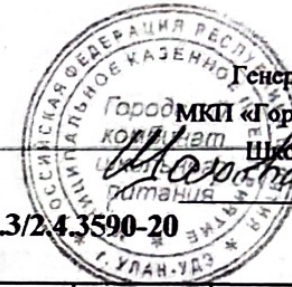


«Согласно»
 Директор



"19" февраля 2024 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 | цена | Пищевые вещества | | | энергетическая ценность | № рецептуры |
|--|--|------------|-------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 1 | | | | | | | | |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | | |
| Завтрак | Каша молочная пшенная с маслом (крупа пшено, молоко, сахар-песок, соль йод., масло слив.) 190/5 | 195 | 18,25 | 7,52 | 7,25 | 38,63 | 224,21 | 5/5 |
| | Бутерброд с ветчиной и сыром (ветчина, сыр Российский, хлеб пшеничный) 20/18/30 | 68 | 26,32 | 9,07 | 5,5 | 18,5 | 159,78 | 9/9 |
| | Кофейный напиток злаковый без сахара (кофейный напиток, молоко) | 200 | 8,75 | 1,51 | 1,13 | 3,53 | 30,33 | 10/6 |
| | Десерт фруктовый | 100 | 31,68 | 0,6 | 0,2 | 19 | 80,2 | |
| Итого за завтрак: | | 563 | | 18,7 | 14,08 | 79,66 | 494,52 | |
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | | |
| Завтрак | Каша молочная пшенная с маслом (крупа пшено, молоко, сахар-песок, соль йод., масло слив.) 240/5 | 245 | 21,87 | 9,58 | 9,23 | 47,32 | 290,69 | 5/5 |
| | Бутерброд с ветчиной и сыром (ветчина, сыр Российский, хлеб пшеничный) 20/19/37 | 76 | 27,7 | 10,13 | 6,15 | 20,67 | 178,58 | 9/9 |
| | Кофейный напиток злаковый без сахара (кофейный напиток, молоко) | 200 | 8,75 | 1,51 | 1,13 | 3,53 | 30,33 | 10/6 |
| | Десерт фруктовый | 100 | 31,68 | 0,6 | 0,2 | 19 | 80,2 | |
| Итого за завтрак: | | 621 | | 21,82 | 16,71 | 90,52 | 579,8 | |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | | |
| Обед | Суп лапша-домашняя с фрикадельками (фрикадельки мясные, лапша Ролтон, лук репч., морковь, масло растит., соль йодир.) 10/200 | 210 | 14,74 | 5,12 | 8,38 | 9,75 | 134,91 | 6/4 |
| | Котлета мясная с маслом (говядина, свинина, молоко, яйца, соль йод., сахар пшенич., яйцо, масло раст., масло слив.) 90/5 | 95 | 55,14 | 10,26 | 15,27 | 11,58 | 226,6 | 2/6 |

| | | | | | | | | |
|---|---|------------|-------|--------------|--------------|---------------|----------------|------|
| | Сок фруктовый в п/у 1 шт | 125 | 14,04 | 0,88 | 0,25 | 14,25 | 62,77 | |
| Итого за обед: | | 777 | | 22,35 | 30,11 | 82,61 | 692,84 | - |
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | | |
| Обед | Суп лапша-домашняя с фрикадельками (фрикадельки мясные, лапша Ролтон., лук репч., морковь, масло растит., соль йодир.) 20/250 | 270 | 24,32 | 6,58 | 10,78 | 12,53 | 173,46 | 694 |
| | Котлета Незнайка (говядина, молоко, батон., соль йод., сухарь панир., яйцо, масло раст. масло слив.) | 100 | 56,22 | 11,4 | 16,97 | 12,87 | 251,85 | 246 |
| | Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йод.) | 180 | 16,72 | 4,32 | 5,73 | 43,72 | 243,87 | 552 |
| | Чай с молоком (чай, молоко) | 200 | 6,37 | 1,36 | 1,41 | 2,14 | 26,69 | 431 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 28 | 2,33 | 2,1 | 0,28 | 14,28 | 68,04 | - |
| | Сок фруктовый в п/у 1 шт | 125 | 14,04 | 0,88 | 0,25 | 14,25 | 62,77 | |
| Итого за обед: | | 903 | | 26,64 | 35,42 | 99,79 | 826,68 | - |
| Итого за день 1. Возрастная категория: 7-11 лет | | | | 41,05 | 44,19 | 162,27 | 1187,36 | |
| Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | 48,46 | 52,13 | 190,31 | 1406,48 | |
| День 2 | | | | | | | | |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | | |
| Завтрак | Сыр в индивидуальной упаковке 1 шт | 18 | 1,37 | 2,98 | 0,88 | 35,82 | | 515 |
| | Каша молочная гречневая с маслом (молоко, сахар, крупа гречневая, масло слив., соль йод.) 190/10 | 200 | 6,9 | 7,11 | 35,94 | 235,34 | 515 | |
| | Бутерброд с маслом (масло сливочное, хлеб пшен. йод.) 16/31 | 47 | 2,9 | 7,2 | 19,31 | 153,61 | 778 | 909 |
| | Чай с молоком (чай, молоко) | 200 | 1,36 | 1,41 | 2,14 | 26,69 | 431 | 1066 |
| | Пюре фруктовое (1 шт.) | 125 | 0 | 0 | 13,75 | 55 | - | |
| Итого за завтрак: | | 590 | | 18,7 | 72,02 | 506,46 | 1724 | - |
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | | |
| Завтрак | Сыр в индивидуальной упаковке 1 шт | 18 | 14,48 | 1,37 | 2,98 | 0,88 | 35,82 | |
| | Каша молочная гречневая с маслом (молоко, сахар, крупа гречневая, масло слив., соль йод.) 240/10 | 250 | 28,26 | 8,63 | 8,89 | 44,92 | 294,18 | 515 |
| | Бутерброд с маслом (масло сливочное, хлеб пшен. йод.) 17/33 | 50 | 17,97 | 2,9 | 7,2 | 19,31 | 163,42 | 778 |
| | Чай с молоком (чай, молоко) | 200 | 6,37 | 1,36 | 1,41 | 2,14 | 26,69 | 431 |
| | Пюре фруктовое (1 шт.) | 125 | 22,92 | 0 | 0 | 13,75 | 55 | - |
| Итого за завтрак: | | 643 | | 14,26 | 20,48 | 81 | 575,11 | - |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|---|--|------------|-------|--------------|--------------|---------------|----------------|------|
| Обед | Рассольник «Ленинградский» с фрикадельками и сметаной (фрикадельки мясные, картофель, огурцы сол., морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод., сметана) 20/180/10 | 210 | 29,23 | 5,79 | 10,69 | 13,58 | 179,65 | 167 |
| | Фрикадельки рыбные с маслом (горбуша, лук репчатый, хлеб., масло подсол., соль йод., масло сл.) 90/10 | 100 | 37,26 | 15,61 | 10,28 | 10,33 | 189,23 | 651 |
| | Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив, соль йод.) | 160 | 22,51 | 3,3 | 4,77 | 21,44 | 161,86 | 371 |
| | Напиток из ягоды (брусника) | 200 | 12,9 | 0,13 | 0,09 | 15,82 | 64,61 | 1083 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 37 | 3,1 | 2,77 | 0,37 | 18,87 | 89,91 | - |
| Итого за обед: | | 707 | | 27,6 | 26,2 | 80,04 | 685,26 | |
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | | |
| Обед | Рассольник «Ленинградский» с фрикадельками и сметаной (фрикадельки мясные, картофель, огурцы сол., морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод., сметана) 30/230/10 | 270 | 39,63 | 7,44 | 13,74 | 18,45 | 240,14 | 167 |
| | Фрикадельки рыбные с маслом (горбуша, лук репчатый, хлеб., масло подсол., соль йод., масло сл.) 100/6 | 106 | 36,84 | 17,3 | 12,5 | 12,4 | 212,69 | 651 |
| | Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив, соль йод.) | 200 | 28,14 | 4,12 | 5,96 | 26,8 | 187,32 | 371 |
| | Напиток из ягоды (брусника) | 200 | 12,9 | 0,13 | 0,09 | 15,82 | 64,61 | 1083 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 2,49 | 2,25 | 0,3 | 15,3 | 72,9 | - |
| Итого за обед: | | 806 | | 31,24 | 32,59 | 88,77 | 777,66 | |
| Итого за день 2. Возрастная категория: 7-11 лет | | | | 46,3 | 98,22 | 586,5 | 2409,26 | |
| Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | 45,5 | 53,07 | 169,77 | 1352,77 | |
| День 3 | | | | | | | | |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | | |
| Завтрак | Каша молочная манная (жидкая)100% с маслом (крупа манная, молоко, сахар, соль йод., масло слив.) 190/10 | 200 | 31,08 | 6,6 | 7,57 | 31,43 | 209,24 | 578 |
| | Сырники из творога (творог, яйцо, масло раст., мука, сахар.) | 100 | 41,2 | 23,98 | 9,15 | 32,87 | 245,75 | 186 |
| | Кофейный напиток злаковый без сахара (кофейный напиток, молоко) | 200 | 8,75 | 1,51 | 1,13 | 3,53 | 30,33 | 1066 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 48 | 3,97 | 3,6 | 0,48 | 24,48 | 116,64 | - |
| Итого за завтрак: | | 548 | | 35,69 | 18,33 | 92,31 | 601,96 | |
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | | |
| Завтрак | Каша молочная манная (жидкая)100% с маслом (крупа манная, молоко, сахар, соль йод., масло слив.) 240/10 | 250 | 36,91 | 9,5 | 10,28 | 41,52 | 301,55 | 578 |
| | Сырники из творога (творог, яйцо, масло раст., мука, сахар.) | 100 | 41,2 | 23,98 | 9,15 | 32,87 | 245,75 | 186 |
| | Кофейный напиток злаковый без сахара (кофейный напиток, молоко) | 200 | 8,75 | 1,51 | 1,13 | 3,53 | 30,33 | 1066 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 38 | 3,14 | 2,85 | 0,38 | 19,38 | 92,34 | - |

| | | | | | | | | |
|---|--|------------|-------|--------------|--------------|--------------|----------------|------|
| Итого за завтрак: | | 588 | | 37,84 | 20,94 | 97,3 | 669,97 | |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | | |
| Обед | Суп картофельный с бобовыми и гренками (картофель, горох, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит., гренки) 200/10 | 210 | 7,8 | 5,06 | 5,49 | 19,94 | 129,42 | 157 |
| | Плов из говядины с овощами (крупа рисовая, говядина, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло подсолнечное) 45/200 | 245 | 72,37 | 21,9 | 32,95 | 47,41 | 553,82 | 523 |
| | Чай с лимоном без сахара (чай лимон) | 200/4 | 1,84 | 0,22 | 0,05 | 0,14 | 1,94 | 663a |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 36 | 2,99 | 2,7 | 0,36 | 18,36 | 87,48 | - |
| | Яблоко свежее | 127 | 20 | 0,5 | 0,5 | 12,44 | 56,38 | |
| Итого за обед: | | 822 | | 30,38 | 39,35 | 98,29 | 829,04 | |
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | | |
| Обед | Суп картофельный с бобовыми и гренками (картофель, горох, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит., гренки) 240/10 | 250 | 9,21 | 6,02 | 6,54 | 23,74 | 177,88 | 157 |
| | Плов из говядины с овощами (крупа рисовая, говядина, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло подсолнечное) 55/220 | 275 | 86,04 | 25,09 | 37,76 | 54,33 | 637,5 | 523 |
| | Чай с лимоном без сахара (чай лимон) | 200/4 | 1,84 | 0,22 | 0,05 | 0,14 | 1,94 | 663a |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 35 | 2,91 | 2,63 | 0,35 | 17,85 | 85,05 | - |
| | Яблоко свежее | 127 | 20 | 0,5 | 0,5 | 12,44 | 56,38 | |
| Итого за обед: | | 891 | | 34,46 | 45,2 | 108,5 | 958,75 | |
| Итого за день 3. Возрастная категория: 7-11 лет | | | | 66,07 | 57,68 | 190,6 | 1431 | |
| Итого за день 3. Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | 72,3 | 66,14 | 205,8 | 1628,72 | |
| День 4 | | | | | | | | |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | | |
| Завтрак | Котлета Домашняя с маслом (говядина, батон., соль йод., сухарь панир., яйцо, масло раст.) 90/5 | 95 | 45,86 | 12,87 | 20,79 | 12,09 | 268,23 | 246 |
| | Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир) | 150 | 8,67 | 5,42 | 4,07 | 31,8 | 185,45 | 307 |
| | Напиток из шиповника без сахара (шиповник, лимон) | 200 | 4,68 | 0,21 | 0,03 | 3,23 | 19,39 | 667 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 34 | 2,87 | 2,55 | 0,34 | 17,34 | 82,62 | - |
| | Пюре фруктовое | 125 | 22,92 | 0 | 0 | 13,75 | 55 | |
| Итого за завтрак: | | 604 | | 21,05 | 25,23 | 64,46 | 610,69 | |
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | | |
| | Котлета Домашняя с маслом (говядина, батон., соль йод., сухарь панир., яйцо, масло раст.) | 100 | 45,96 | 12,87 | 20,79 | 12,09 | 278,23 | 246 |

| | | | | | | | | |
|---|---|------------|-------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------|
| Завтрак | Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир) | 230 | 13,33 | 8,3 | 6,23 | 48,76 | 271,35 | 307 |
| | Напиток из шиповника без сахара (шиповник, лимон) | 200 | 4,68 | 0,21 | 0,03 | 3,23 | 19,39 | 667 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 37 | 3,11 | 2,7 | 0,37 | 18,87 | 89,9 | - |
| | Пюре фруктовое | 125 | 22,92 | 0 | 0 | 13,75 | 55 | |
| Итого за завтрак: | | 692 | | 24,08 | 27,42 | 96,7 | 713,87 | |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | | |
| Обед | Закуска порционированная (помидоры свежие) | 65 | 24,46 | 0,71 | 0,13 | 2,47 | 13,91 | 982 |
| | Борщ с капустой, картофелем и сметаной (картофель, капуста, морковь, лук репч., свекла, томат паста, масло раст., соль йод., сметана) | 200 | 10,86 | 1,68 | 4,64 | 10,11 | 110,92 | 165 |
| | 190/10 | | | | | | | |
| | Кюфта по - московски с соусом красным (говядина, свинина, крупа рисовая, лук репч., соль йод. соеве красный осн.) | 110 | 50,61 | 14,3 | 21,37 | 8,75 | 284,53 | 209/370 |
| | 80/30 | | | | | | | |
| | Каша гречневая вязкая (крупа гречневая, соль йодиров., масло сл.) | 150 | 7,95 | 3,39 | 4,11 | 20,67 | 163,23 | 676 |
| Компот из смеси сухофруктов с витамином С без сахара (сухофрукты, витамин С.) | 200 | 3,82 | 0,57 | 0 | 9,57 | 43,08 | 611a | |
| Хлеб пшеничный йодированный | 35 | 2,91 | 2,63 | 0,35 | 17,85 | 85,05 | - | |
| Итого за обед: | | 770 | | 23,28 | 30,6 | 69,42 | 700,72 | |
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | | |
| Обед | Закуска порционированная (помидоры свежие) | 100 | 37,69 | 0,5 | 0,09 | 1,71 | 9,63 | 982 |
| | Борщ с капустой, картофелем и сметаной (картофель, капуста, морковь, лук репч., свекла, томат паста, масло раст., соль йод., сметана) | 265 | 15,1 | 2,22 | 6,14 | 13,39 | 146,96 | 165 |
| | 250/15 | | | | | | | |
| | Кюфта по - московски с соусом красным (говядина, свинина, крупа рисовая, лук репч., соль йод. соеве красный осн.) | 110 | 50,61 | 14,3 | 21,37 | 8,75 | 284,53 | 209/370 |
| | 80/30 | | | | | | | |
| | Каша гречневая вязкая (крупа гречневая, соль йодиров., масло сл.) | 190 | 10,07 | 4,29 | 5,21 | 26,18 | 198,76 | 676 |
| Компот из смеси сухофруктов с витамином С без сахара (сухофрукты, витамин С.) | 200 | 3,82 | 0,57 | 0 | 9,57 | 43,08 | 611a | |
| Хлеб пшеничный йодированный | 33 | 2,71 | 2,4 | 0,32 | 16,32 | 77,76 | - | |
| Итого за обед: | | 898 | | 24,28 | 33,13 | 75,92 | 760,72 | |
| Итого за день 4. Возрастная категория: 7-11 лет | | | | 0,5 | 0,09 | 1,71 | 9,63 | |
| Итого за день 4. Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | 24,99 | 33,26 | 78,39 | 774,63 | |
| День 5 | | | | | | | | |
| Неделя 2 | | | | | | | | |
| День 6 | | | | | | | | |

| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | | |
|---------------------------------------|---|------------|-------|--------------|--------------|--------------|---------------|-----|
| Завтрак | Каша молочная Улыбка с маслом (крупа рисовая, хлопья Геркулес., молоко 3,2%, сахар-песок, соль йод., масло слив.) 150/10 | 160 | 23,58 | 5,35 | 8,85 | 29,32 | 255,33 | 53 |
| | Чай с молоком (чай, молоко) | 200 | 6,37 | 1,36 | 1,41 | 2,14 | 26,69 | 603 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 25 | 2,08 | 1,88 | 0,25 | 12,75 | 60,75 | - |
| | Банан | 201 | 52,97 | 1,82 | 0,6 | 25,32 | 113,96 | |
| Итого за завтрак: | | 586 | | 10,41 | 11,11 | 69,53 | 456,73 | |
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | | |
| Завтрак | Каша молочная Улыбка с маслом (крупа рисовая, хлопья Геркулес., молоко 3,2%, сахар-песок, соль йод., масло слив.) 200/10 | 210 | 28,44 | 7,06 | 10,83 | 38,76 | 320,72 | 53 |
| | Чай с молоком (чай, молоко) | 200 | 6,37 | 1,36 | 1,41 | 2,14 | 26,69 | 603 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 25 | 2,08 | 1,88 | 0,25 | 12,75 | 60,75 | - |
| | Банан | 202 | 53,11 | 1,83 | 0,61 | 25,44 | 114,53 | |
| Итого за завтрак: | | 637 | | 21,5 | 24,12 | 79,09 | 522,69 | |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | | |
| Обед | Закуска порционная (помидоры свежие) | 60 | 22,61 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 22,84 | 982 |
| | Щи по - уральски с фрикадельками (фрикадельки мясные, крупа пшено, лук репч., морковь, капуста св., масло подсолн., соль йодир., томат. паста) 20/200 | 220 | 19,55 | 4,3 | 8,2 | 5,7 | 149,8 | 8 |
| | Тефтели II вариант (говядина, крупа рисовая, лук, сметана, мука, масло подсолн.) | 90 | 42,96 | 6,68 | 9,36 | 8,57 | 218,22 | 18 |
| | Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное, соль йодиров.) | 180 | 10,44 | 6,5 | 4,88 | 38,16 | 232,53 | 307 |
| | Чай с молоком (чай, молоко, вода) | 200 | 6,37 | 1,36 | 1,41 | 2,14 | 26,69 | 603 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 37 | 3,07 | 2,78 | 0,37 | 18,87 | 89,91 | - |
| Итого за обед: | | 787 | | 22,28 | 24,34 | 75,72 | 739,99 | |
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | | |
| Обед | Закуска порционная (помидоры свежие) | 90 | 33,89 | 1 | 0,18 | 3,42 | 28,69 | 982 |
| | Щи по - уральски с фрикадельками (фрикадельки мясные, крупа пшено, лук репч., морковь, капуста св., масло подсолн., соль йодир., томат. паста) 20/230 | 250 | 20,12 | 5,23 | 9,54 | 6,49 | 178,72 | 8 |
| | Тефтели II вариант (говядина, крупа рисовая, лук, сметана, мука, масло подсолн.) | 100 | 47,74 | 7,68 | 10,36 | 9,57 | 252,46 | 18 |
| | Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное, соль йодиров.) | 180 | 10,44 | 6,5 | 4,88 | 38,16 | 232,53 | 307 |

| | | | | | | | | |
|---|--|------------|-------|--------------|--------------|---------------|----------------|------|
| | Чай с молоком (чай, молоко, вода) | 180 | 5,73 | 1,22 | 1,27 | 1,92 | 24,02 | 603 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 25 | 2,08 | 1,88 | 0,25 | 12,75 | 60,75 | - |
| Итого за обед: | | 825 | | 23,51 | 26,48 | 72,31 | 777,17 | |
| Итого за день 6. Возрастная категория: 7-11 лет | | | | 32,69 | 35,45 | 145,25 | 1196,72 | |
| Итого за день 6. Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | 45,01 | 50,6 | 151,4 | 1299,86 | |
| День 7 | | | | | | | | |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | | |
| Завтрак | Сыр порциями | 32 | 24,9 | 7,42 | 9,44 | 0 | 114,66 | |
| | Каша молочная ячневая с маслом (крупа ячневая, молоко, соль йодир., сахар-песок, масло сливочное) 190/10 | 200 | 22 | 6,57 | 8,3 | 31,27 | 238,1 | 898 |
| | Кофейный напиток злаковый без сахара (кофейный напиток, молоко) | 200 | 8,75 | 1,51 | 1,13 | 3,53 | 30,33 | 1066 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 35 | 2,91 | 2,63 | 0,35 | 17,85 | 85,05 | - |
| | Мандарин | 142 | 26,44 | 1,14 | 0,28 | 10,65 | 49,7 | |
| Итого за завтрак: | | 609 | | 19,27 | 19,5 | 63,3 | 517,84 | - |
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | | |
| Завтрак | Сыр порциями | 32 | 26,48 | 7,89 | 10,03 | 0 | 121,82 | |
| | Каша молочная ячневая с маслом (крупа ячневая, молоко, соль йодир., сахар-песок, масло сливочное) 240/10 | 250 | 25,42 | 8,21 | 10,38 | 42,83 | 297,62 | 898 |
| | Кофейный напиток злаковый без сахара (кофейный напиток, молоко) | 200 | 8,75 | 1,51 | 1,13 | 3,53 | 30,33 | 1066 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 35 | 2,91 | 2,63 | 0,35 | 17,85 | 85,05 | - |
| | Мандарин | 142 | 26,44 | 1,14 | 0,28 | 10,65 | 49,7 | |
| Итого за завтрак: | | 659 | | 21,38 | 22,17 | 74,86 | 584,52 | |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | | |
| Обед | Солянка Детская (говядина, ветчина, картофель, лук репч., морковь, огурцы соленые, масло подсолн., соль йодир., томат. паста) 20/180 | 200 | 24,12 | 5,49 | 4,66 | 6,72 | 140,84 | 996 |
| | Сеченики «Посольские» из минтая (филе минтай, яйцо, крупа манная, сухари панировочные, молоко, яйцо, масло слив. соль йод.) | 100 | 42,41 | 16,78 | 10,37 | 9,91 | 240,11 | 1062 |
| | Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.) | 150 | 21,1 | 3,3 | 4,77 | 21,44 | 181,86 | 371 |
| | Чай с лимоном без сахара (чай, лимон) | 200/4 | 1,84 | 0,22 | 0,05 | 0,14 | 1,94 | 663a |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 18 | 1,49 | 2,03 | 0,27 | 13,77 | 65,61 | - |
| | Сок фруктовый в п/у 1 шт | 125 | 14,04 | 0,88 | 0,25 | 14,25 | 62,77 | |
| Итого за обед: | | 797 | | 28,7 | 20,37 | 66,23 | 693,13 | - |
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|---|--|------------|-------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------|
| Обед | Солянка Детская (говядина, ветчина, картофель, лук репч., морковь, огурцы соленые, масло подсолн., соль йодир., томат. паста) 30/220 | 250 | 33,57 | 6,87 | 5,83 | 8,4 | 190,54 | 996 |
| | Сеченики «Посольские» из минтая (филе минтай, яйцо, крупа манная, сухари панировочные, молоко, яйцо, масло слив. соль йод.) | 100 | 42,41 | 16,78 | 10,37 | 9,91 | 240,11 | 1062 |
| | Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.) | 190 | 26,73 | 4,12 | 5,96 | 26,8 | 220,32 | 371 |
| | Чай с лимоном без сахара (чай, лимон) | 200/4 | 1,84 | 0,22 | 0,05 | 0,14 | 1,94 | 663a |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 17 | 1,41 | 1,95 | 0,26 | 13,26 | 63,18 | - |
| | Сок фруктовый в п/у 1 шт | 125 | 14,04 | 0,88 | 0,25 | 14,25 | 62,77 | - |
| Итого за обед: | | 886 | | 30,82 | 22,72 | 72,76 | 778,86 | - |
| Итого за день 7. Возрастная категория: 7-11 лет | | | | 34,44 | 43,09 | 173,72 | 1222,55 | |
| Итого за день 7. Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | 56,86 | 80,06 | 206,83 | 1594,87 | |
| День 8 | | | | | | | | |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | | |
| Завтрак | Запеканка творожная с рисом (творог 5%, сахар-песок, крупа рисовая, яйцо, масло раст., сухари паниров., сметана, ванилин.) | 180 | 20,9 | 10,05 | 50,49 | 375,99 | 187 | 776 |
| | Чай с молоком (чай, молоко, вода) | 200 | 1,36 | 1,41 | 2,14 | 26,69 | 603 | 623 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 31 | 2,33 | 0,31 | 15,81 | 75,33 | - | 868 |
| | Яблоко свежее | 138 | 0,55 | 0,55 | 13,5 | 61,27 | | 603 |
| Итого за завтрак: | | 549 | | 12,32 | 81,94 | 539,28 | 790 | |
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | | |
| Завтрак | Запеканка творожная с рисом (творог 5%, сахар-песок, крупа рисовая, яйцо, масло раст., сухари паниров., сметана, ванилин) | 200 | 60,27 | 23,22 | 11,17 | 56,1 | 417,77 | 187 |
| | Чай с молоком (чай, молоко, вода) | 200 | 6,37 | 1,36 | 1,41 | 2,14 | 26,69 | 603 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 2,49 | 2,25 | 0,3 | 15,3 | 72,9 | - |
| | Яблоко свежее | 132 | 20,87 | 0,52 | 0,52 | 12,93 | 58,6 | |
| Итого за завтрак: | | 562 | | 27,35 | 13,4 | 86,47 | 575,96 | |
| 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 | 14,34 | 5,63 | 9,26 | 9,46 | 143,66 | 165 |
| | Шницель мясной (говядина, свинина, батон, лук реп., мука, соль йод., масло раст.) | 100 | 46,59 | 11,9 | 20,08 | 13 | 280,26 | 1055 |
| | Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло слив., соль йодир.) | 150 | 7,95 | 3,39 | 4,11 | 20,67 | 133,23 | 676 |
| | Напиток из облепихи (облепиха) | 180 | 10,71 | 0,22 | 1 | 16,8 | 77,1 | 904 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 2,49 | 2,25 | 0,3 | 15,3 | 72,9 | - |

| | | | | | | | | |
|---|--|------------|-------|--------------|---------------|---------------|----------------|------|
| | Пюре фруктовое (1 шт.) | 125 | 22,92 | 0 | 0 | 13,75 | 55 | - |
| Итого за обед: | | 785 | | 23,39 | 34,75 | 88,98 | 762,15 | |
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | | |
| Обед | Борщ с капустой, картофелем и фрикадельками (фрикадельки мясные, картофель, капуста, морковь, лук репч., свекла, томат паста, масло раст., соль йод.,) 20/230 | 250 | 23,65 | 7,03 | 11,57 | 11,82 | 174,55 | 165 |
| | Шницель мясной с маслом (говядина, свинина, батон, лук репч., мука, соль йод., масло раст., масло сл.) 100/5 | 105 | 51,1 | 11,94 | 22,8 | 13,07 | 304,9 | 1055 |
| | Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло слив., соль йодир.) | 180 | 9,54 | 4,06 | 4,93 | 24,8 | 159,9 | 676 |
| | Напиток из облепихи (облепиха) | 180 | 10,71 | 0,22 | 1 | 16,8 | 77,1 | 904 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 25 | 2,08 | 1,88 | 0,25 | 12,75 | 60,75 | - |
| | Пюре фруктовое (1 шт.) | 125 | 22,92 | 0 | 0 | 13,75 | 55 | - |
| Итого за обед: | | 865 | | 25,13 | 40,55 | 92,99 | 832,2 | |
| Итого за день 8. Возрастная категория: 7-11 лет | | | | 41,02 | 102,31 | 605,51 | 1483,13 | |
| Итого за день 8. Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | 58,17 | 36,12 | 159,23 | 1354,82 | |
| День 9 | | | | | | | | |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | | |
| Завтрак | Закуска порционированная (огурцы свежие) | 25 | 9,42 | 0,2 | 0,03 | 0,63 | 3,53 | 982 |
| | Котлета Незнайка с соусом красным основ. (говядина, молоко, батон, лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс., соль йодир., соус красный осн.) 80/20 | 100 | 46,2 | 13,65 | 13,81 | 13,57 | 233,17 | 225 |
| | Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив, соль йод.) | 160 | 22,43 | 3,3 | 4,77 | 21,44 | 141,86 | 371 |
| | Компот из сухофруктов с вит С (сухофрукты, сахар, лимон.кислота, аскорб. кислота) | 200 | 4,87 | 0,57 | 0 | 19,55 | 80,48 | 611 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 25 | 2,08 | 1,88 | 0,25 | 12,75 | 60,75 | - |
| Итого за завтрак: | | 510 | | 19,6 | 18,86 | 67,94 | 519,79 | |
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | | |
| Завтрак | Закуска порционированная (огурцы свежие) | 25 | 9,42 | 0,62 | 0,04 | 1,3 | 9,14 | 984 |
| | Котлета Незнайка с соусом красным основ. (говядина, молоко, батон, лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс., соль йодир., соус красный осн.) 80/30 | 110 | 46,8 | 6,68 | 9,36 | 8,57 | 218,22 | 18 |
| | Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.) | 190 | 26,67 | 3,71 | 5,36 | 24,12 | 159,59 | 371 |
| | Компот из сухофруктов с вит С (сухофрукты, сахар, лимон.кислота, аскорб. кислота) | 200 | 4,87 | 0,15 | 0,03 | 9,82 | 18,26 | 904 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 27 | 2,24 | 1,88 | 0,25 | 12,75 | 63,75 | - |
| Итого за завтрак: | | 552 | | 13,04 | 15,04 | 56,56 | 468,96 | |

| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | | |
|---|--|------------|-------|--------------|--------------|---------------|----------------|------|
| Обед | Бульон с мясными фрикадельками и профитролями (фрикадельки мясные, морковь, лук репч., чеснок сух., приправа, соль йод., профитроли) 20/190/15 | 225 | 27,01 | 5,87 | 6,23 | 4,78 | 89,25 | 1079 |
| | Плов из говядины с овощами (крупа рисовая, говядина, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло подсолнечное) 45/210 | 255 | 73,24 | 23,27 | 35,01 | 50,38 | 609,68 | 523 |
| | Чай с ЛИМОНОМ без сахара (чай лимон) | 200/4 | 1,84 | 0,22 | 0,05 | 0,14 | 1,94 | 663a |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 35 | 2,91 | 2,63 | 0,35 | 17,85 | 85,05 | - |
| Итого за обед: | | 719 | | 31,99 | 41,64 | 73,15 | 785,92 | |
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | | |
| Обед | Бульон с мясными фрикадельками и профитролями (фрикадельки мясные, морковь, лук репч., чеснок сух., приправа, соль йод., профитроли) 20/250/15 | 285 | 27,45 | 7,66 | 7,01 | 6,23 | 113,1 | 1079 |
| | Плов из говядины с овощами (крупа рисовая, говядина, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло подсолнечное) 55/230 | 285 | 87,03 | 26,01 | 39,13 | 56,3 | 681,41 | 523 |
| | Чай с лимонном без сахара (чай лимон) | 200/4 | 1,84 | 0,22 | 0,05 | 0,14 | 1,94 | 663a |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 44 | 3,68 | 3,3 | 0,44 | 22,44 | 106,92 | - |
| Итого за обед: | | 818 | | 37,19 | 46,63 | 85,11 | 903,37 | |
| Итого за день 9. Возрастная категория: 7-11 лет | | | | 42,99 | 53,61 | 156,92 | 1281,94 | |
| Итого за день 9. Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | 44,73 | 59,41 | 160,93 | 1351,99 | |
| День 10 | | | | | | | | |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | | |
| Завтрак | Яйцо перепелиное вареное (1 шт.) | 15 | 8,93 | 1,64 | 1,47 | 0,09 | 20,15 | 776 |
| | Каша гречневая молочная с маслом (крупа гречневая, молоко, сахар-песок, соль йод., масло сливочное) 180/10 | 190 | 23,45 | 6,14 | 6,33 | 31,99 | 219,41 | 515 |
| | Бутерброд с ветчиной и маслом (ветчина, масло слив., хлеб пшеничный) 20/10/27 | 57 | 20,78 | 5,25 | 10,77 | 15,13 | 173,25 | 909 |
| | Чай с ЛИМОНОМ без сахара (чай лимон) | 200/4 | 1,84 | 0,22 | 0,05 | 0,14 | 1,94 | 663a |
| | Гематоген | 40 | 30 | 2,6 | 1,6 | 32,8 | 156 | |
| Итого за завтрак: | | 506 | | 15,85 | 20,22 | 80,15 | 570,75 | |
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | | |
| | Яйцо перепелиное вареное (1 шт.) | 15 | 8,93 | 1,64 | 1,47 | 0,09 | 20,15 | 776 |

| | | | | | | | | |
|--|---|------------|-------|---------------|---------------|----------------|----------------|------|
| Завтрак | Каша гречневая молочная с маслом (крупа гречневая, молоко, сахар-песок, соль йод., масло сливочное) 220/10 | 230 | 26,66 | 7,93 | 8,35 | 42,1 | 274,45 | 515 |
| | Бутерброд с ветчиной и маслом (ветчина, масло слив., хлеб пшеничный) 22/10/35 | 67 | 22,57 | 6,2 | 11,4 | 18,44 | 199,26 | 909 |
| | Чай с лимоном без сахара (чай ,лимон) | 200/4 | 1,84 | 0,22 | 0,05 | 0,14 | 1,94 | 663a |
| | Гематоген | 40 | 30 | 2,6 | 1,6 | 32,8 | 156 | |
| Итого за завтрак: | | 556 | | 18,59 | 22,87 | 93,57 | 651,8 | |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | | |
| Обед | Пельмени отварные в бульоне (пельмени п/ф, соль йод., приправа) 100/150 | 250 | 37,5 | 1,64 | 1,47 | 0,09 | 20,15 | 776 |
| | Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., мука ,соль йод.) 45/50 | 95 | 52,49 | 7,93 | 8,35 | 42,1 | 274,45 | 515 |
| | Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.) | 180 | 7,9 | 6,2 | 11,4 | 18,44 | 199,26 | 909 |
| | Напиток из шиповника без сахара (шиповник, лимон) | 200 | 4,68 | 0,22 | 0,05 | 0,14 | 1,94 | 663a |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 29 | 2,43 | 2,6 | 1,6 | 32,8 | 156 | |
| Итого за обед: | | 754 | | 18,59 | 22,87 | 93,57 | 651,8 | |
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | | |
| Обед | Пельмени отварные в бульоне (пельмени п/ф, соль йод., приправа) 120/150 | 270 | 44,93 | 15,6 | 36,49 | 47,8 | 472,02 | 1084 |
| | Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., мука ,соль йод.) 50/70 | 120 | 58,99 | 14,04 | 14,97 | 4,31 | 185,12 | 550 |
| | Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.) | 200 | 8,78 | 6,02 | 5,38 | 41,6 | 188,9 | 585 |
| | Напиток из шиповника без сахара (шиповник, лимон) | 200 | 4,68 | 0,21 | 0,03 | 3,23 | 19,39 | 667 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 32 | 2,62 | 2,4 | 0,32 | 16,32 | 77,64 | - |
| Итого за обед: | | 822 | | 38,27 | 57,19 | 113,26 | 943,07 | |
| Итого за день 10. Возрастная категория: 7-11 лет | | | | 28,94 | 31,85 | 130,32 | 922,12 | |
| Итого за день 10. Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | 85,81 | 112,8 | 235,12 | 2116,76 | |
| Среднее значение за период по завтракам 7-11 лет | | | | 15,054 | 25,606 | 149,863 | 567,559 | |
| Среднее значение за период по обедам 7-11 лет | | | | 20,578 | 23,972 | 66,03 | 584,976 | |
| Среднее значение за период по полдникам 7-11 лет | | | | 1,035 | 0,898 | 3,675 | 27,032 | |
| Среднее значение за период по завтракам 12 лет и старше | | | | 18,495 | 16,494 | 68,437 | 469,645 | |
| Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше | | | | 27,936 | 34,969 | 81,812 | 769,055 | |
| Среднее значение за период по полдникам 12 лет и старше | | | | 7,9653 | 11,058 | 47,051 | 321,743 | |