

«Согласовано»

Директор \_\_\_\_\_

"11" апреля 2022 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 4</b>							
<b>День 1</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Завтрак</b>	Яйцо вареное	1 шт.	5,08	4,6	0,28	62,84	776
	Каша молочная овсяная Геркулес с маслом (крупа геркулесовая, молоко, сахар-песок., соль йод., масло слив.)	190/10	7,59	8,49	32,49	236,72	898a
	Сыр в индивидуальной упаковке	1 шт.	1,37	2,98	0,88	35,82	-
	Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,63	0,35	17,85	85,05	-
	Фруктовый десерт	1/100	0,6	0,2	19	80,2	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>577</b>	<b>19,09</b>	<b>18,29</b>	<b>83,72</b>	<b>575,82</b>	<b>-</b>
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Завтрак</b>	Яйцо вареное	1 шт.	5,08	4,6	0,28	62,84	776
	Каша молочная овсяная Геркулес с маслом (крупа геркулесовая, молоко, сахар-песок., соль йод., масло слив.)	190/7	7,47	8,36	32	233,17	898a
	Сыр в индивидуальной упаковке	1 шт.	1,37	2,98	0,88	35,82	-
	Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
	Бутерброд с маслом (масло слив., хлеб пшен.)	40	2,46	6,13	16,43	130,74	-
	Фруктовый десерт	1/100	0,6	0,2	19	80,2	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>611</b>	<b>18,8</b>	<b>23,94</b>	<b>81,81</b>	<b>617,96</b>	<b>-</b>

Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	12,84	982
	Суп-лапша домашняя с курицей (грудка куриная., лапша домашняя роллтон, лук репч., морковь, масло раст, соль йодир.)	15/250	5,42	4,78	10,1	105,1	694/1058
	Котлета Незнайка с соусом крас. осн (говядина, молоко, хлеб пш.йодир., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс. соль йдир.) 80/20	100	12,93	12,62	12,45	215,04	225a/370
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	6,2	4,74	37,98	219,36	632
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Хлеб ржаной	20	1,06	0,19	6,34	31,3	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>825</b>	<b>29,17</b>	<b>23,05</b>	<b>102,15</b>	<b>732,64</b>	<b>-</b>
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	21,4	982
	Суп-лапша домашняя с курицей (грудка куриная., лапша домашняя роллтон, лук репч., морковь, масло раст, соль йодир.)	15/250	6,84	6,03	12,75	132,63	694/1058
	Котлета Незнайка с соусом крас. осн (говядина, молоко, хлеб пш.йодир., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс. соль йдир.) 80/30	110	14,97	14,61	14,41	249	225/370
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	7,43	5,69	45,58	263,23	632
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,93	0,39	19,89	94,77	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>1115</b>	<b>36,65</b>	<b>27,68</b>	<b>131,11</b>	<b>920,11</b>	<b>-</b>
Полдник	Булочка с повидлом Обсыпная (мука, сахар-песок, дрожжи, масло сл. соль йодир., повидло)	75	4,74	2,57	42,16	209,04	340
	Молоко питьевое	200	5,8	6,4	9,4	120	106
<b>Итого за полдник:</b>		<b>275</b>	<b>8,35</b>	<b>11,55</b>	<b>42,37</b>	<b>308</b>	
<b>Итого за день 1. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>56,61</b>	<b>52,89</b>	<b>228,24</b>	<b>1616,46</b>	
<b>Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>63,8</b>	<b>63,17</b>	<b>255,29</b>	<b>1846,07</b>	

**День 2****Возрастная категория: 7-11 лет**

<b>Завтрак</b>	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшеничный)	20/43	7,2	5,12	24,1	171,25	868
	Хлебцы рыбные с маслом (минтай, хлеб, молоко 3,2%, яйцо, масло сл., соль йод.)	85/10	13,36	8,25	6,5	153,66	743
	Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	160	3,84	5,1	38,87	216,78	552
	Чай с вареньем (чай, варенье)	200/20	0,06	0,02	13,47	54,3	621
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>538</b>	<b>24,46</b>	<b>18,49</b>	<b>82,94</b>	<b>595,99</b>	

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

<b>Завтрак</b>	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшеничный)	21/41	7,08	5,04	23,72	168,53	868
	Хлебцы рыбные с маслом (минтай, хлеб, молоко 3,2%, яйцо, масло сл., соль йод.)	90/10	14,07	8,68	6,84	161,75	743
	Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	190	4,57	6,06	46,16	257,43	552
	Чай с вареньем (чай, варенье)	200/20	0,06	0,02	13,47	54,3	621
<b>Итого за завтрак</b>		<b>572</b>	<b>25,78</b>	<b>19,8</b>	<b>90,19</b>	<b>642,01</b>	

**Возрастная категория: 7-11 лет**

<b>Обед</b>	Закуска порционная (огурцы свежие)	60	0,48	0,06	1,5	8,46	982
	Суп картофельный с фаршем (фарш говяж., картофель, морковь, лук репч., масло раст., соль йод.)	5/250	5,04	4,63	17,7	132,64	698/998
	Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., мука, соль йод.) 40/50	90	10,53	11,22	3,23	156,09	550
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное, соль йод.)	150	5,42	4,07	31,8	185,45	307
	Компот из свежих груш с витамином С (груши, сахар-песок, лимон, кислота, витамин)	200	0,15	0,11	14,65	60,19	692 а
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,63	0,35	17,85	85,05	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>810</b>	<b>25,57</b>	<b>20,68</b>	<b>94,65</b>	<b>667</b>	

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

	Закуска порционная (огурцы свежие)	100	0,8	0,1	2,5	14,1	982
--	------------------------------------	-----	-----	-----	-----	------	-----

Обед	Суп картофельный с фаршем (фарш говяж., картофель, морковь, лук репч., масло раст., соль йод.)	5/250	5,04	4,63	17,7	132,64	698/998
	Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., мука, соль йод.) 45/60	105	12,29	13,1	3,77	182,1	550
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное, соль йод.)	200	7,22	5,42	42,4	247,26	307
	Компот из свежих груш с витамином С (груши, сахар-песок, лимон .кислота, витамин)	200	0,15	0,11	14,65	60,19	692 а
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,63	0,35	17,85	85,05	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>925</b>	<b>30,11</b>	<b>24,07</b>	<b>110,75</b>	<b>780,02</b>	
Полдник	Кокрок Малыш (мука пшен., масло слив., молоко, сахар, яйцо, соль йод, молоко сгущенное вареное)	75					
	Чай с лимоном (чай, лимон, сахар-песок)	200/4					
<b>Итого за полдник:</b>		<b>300</b>	<b>7,05</b>	<b>10,45</b>	<b>62,17</b>	<b>369</b>	
<b>Итого за день 2. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>57,08</b>	<b>49,62</b>	<b>239,76</b>	<b>1631,99</b>	
<b>Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>62,94</b>	<b>54,32</b>	<b>263,11</b>	<b>1791,03</b>	
<b>День 3</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
Завтрак	Каша молочная кукурузная с маслом (крупа кукурузная, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йодир, масло слив.)	150/10	5,48	4,62	36,14	208,08	623а
	Запеканка из творога со сгущенным молоком (творог, сахар-песок, яйцо, масло слив., сухари панир., сметана, крупа манная, соль йодир.)	120/20	24,41	9,16	28,12	292,55	342
	Чай черный	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>530</b>	<b>32,33</b>	<b>14,12</b>	<b>79,59</b>	<b>574,86</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
	Каша молочная кукурузная с маслом (крупа кукурузная, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йодир, масло слив.)	180/10	6,51	5,49	42,92	247,09	623а

<b>Завтрак</b>	Запеканка из творога со сгущенным молоком (творог, сахар-песок, яйцо, масло слив., сухари панир., сметана, крупа манная, соль йодир.)	125/20	25,28	9,49	29,12	303	342
	Чай черный	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>565</b>	<b>34,23</b>	<b>15,32</b>	<b>87,37</b>	<b>624,32</b>	

**Возрастная категория: 7-11 лет**

<b>Обед</b>	Борщ из свежей капусты с картофелем, с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	10/250	4,69	6,82	12,78	131,26	165/998
	Котлета Мечта с соусом белым (минтай, свинина, манка, хлеб пш, молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., соус)	90/20	14,27	12,26	10,01	207,46	251a
	Картофель отварной (картофель, масло слив., соль йод.)	150	2,87	3,89	22,31	135,65	604
	Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар, лимон.кислота, аскорб. кислота)	200	0,57	0	19,55	80,48	611a
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Груша св	150	0,6	0,45	15,45	68,25	
<b>Итого за обед:</b>		<b>910</b>	<b>25,82</b>	<b>23,86</b>	<b>98,22</b>	<b>710,82</b>	

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

<b>Обед</b>	Борщ из свежей капусты с картофелем, с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	10/250	4,69	6,82	12,78	131,26	165/998
	Котлета Мечта с соусом белым (минтай, свинина, манка, хлеб пш, молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., соус)	90/30	14,27	12,26	10,01	207,46	251a
	Картофель отварной (картофель, масло слив., соль йод.)	200	3,82	5,18	29,74	180,86	251
	Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар, лимон.кислота, аскорб. кислота)	200	0,57	0	19,55	80,48	611a
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	97,2	-

	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
	Груша св	200	0,8	0,6	20,6	91	
<b>Итого за обед:</b>		<b>966</b>	<b>29,13</b>	<b>25,62</b>	<b>124,96</b>	<b>846,94</b>	
<b>Полдник</b>	Булочка Жаворонок (тесто сдобн., масло слив., мука пш., сахар-песок, соль йодир., дрожжпрес., яйцо)	75					347
	Молоко питьевое	200					997
<b>Итого за полдник:</b>		<b>310</b>	<b>10,1</b>	<b>15,08</b>	<b>40,5</b>	<b>338</b>	
<b>Итого за день 3. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>68,25</b>	<b>53,06</b>	<b>218,31</b>	<b>1623,68</b>	
<b>Итого за день 3. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>73,46</b>	<b>56,02</b>	<b>252,83</b>	<b>1809,26</b>	
<b>День 4</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Завтрак</b>	Закуска порционная (огурцы свежие)	70	0,56	0,07	1,75	9,87	982
	Котлета домашняя с маслом слив. (говядина, свинина, хлеб, лук реп., яйцо, сухари, соль йод., масло раст., масло слив)	90/5	12,52	20,51	11,16	279,31	246a/370
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир.)	150	5,42	4,07	31,8	185,45	307
	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	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>545</b>	<b>21</b>	<b>26,06</b>	<b>78,68</b>	<b>633,2</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Завтрак</b>	Закуска порционная (огурцы свежие)	100	0,8	0,1	2,5	14,1	982
	Котлета домашняя с маслом слив. (говядина, свинина, хлеб, лук реп., яйцо, сухари, соль йод., масло раст., масло слив)	90/5	12,52	20,51	11,16	279,31	246a/370
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир.)	180	6,5	4,88	38,16	222,53	307
	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	40	3	0,4	20,4	97,2	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>615</b>	<b>23,07</b>	<b>27</b>	<b>90,89</b>	<b>698,81</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							

Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	12,84	982
	Щи из свежей капусты с картофелем и фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	10/250	4,49	6,82	8,3	112,54	197/998
	Плов из индейки с овощами (филе индейки, рис, морковь., лук реп., масло раст., томат, соль йод.)	50/150	20,46	17,28	39,51	395,4	1041
	Напиток с витаминами Витошка (вода, напиток Витошка)	200	0	0	19,4	77,6	1014
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	97,2	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>590</b>	<b>30,59</b>	<b>24,98</b>	<b>101,77</b>	<b>754,26</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	21,4	982
	Щи из свежей капусты с картофелем и фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	10/250	4,49	6,82	8,3	112,54	197/998
	Плов из индейки с овощами (филе индейки, рис, морковь., лук реп., масло раст., томат, соль йод.)	60/160	22,51	19,01	43,46	434,94	1041
	Напиток с витаминами Витошка (вода, напиток Витошка)	200	0	0	19,4	77,6	1014
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	97,2	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>966</b>	<b>33,08</b>	<b>26,79</b>	<b>107,24</b>	<b>802,36</b>	
Полдник	Булочка Изюминка (мука пшенич, сахар-песок, масло слив., яйцо, соль, дрожжи прес., изюм)	75					
	Чай с МОЛОКОМ (чай, молоко)	50/150					
<b>Итого за полдник:</b>		<b>280</b>	<b>10,37</b>	<b>18,01</b>	<b>56,3</b>	<b>430</b>	
<b>Итого за день 4. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>61,96</b>	<b>69,05</b>	<b>236,75</b>	<b>1817,46</b>	
<b>Итого за день 4. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>66,52</b>	<b>71,8</b>	<b>254,43</b>	<b>1931,17</b>	
<b>День 5</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							

Завтрак	Каша молочная «Улыбка» с маслом (крупа рисовая, крупа овсяная Геркулес, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йодир.)	180/5	15,94	1,49	8,1	109,57	982
	Бутерброд с маслом (масло слив., хлеб)	июл.21	3,09	4,47	20,1	132,99	18
	Сыр в индивидуальной упаковке	1 шт	0,57	0	19,55	80,48	309
	Чай с вареньем (чай, варенье)	20/200	2,25	0,3	15,3	72,9	668a
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>660</b>	<b>21,85</b>	<b>6,26</b>	<b>63,05</b>	<b>395,94</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
Завтрак	Фрикадельки из индейки (филе индейки, хлеб, молоко, соль йод., масло раст...)	80	15,94	1,49	8,1	109,57	982
	Картофельное пюре (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	180	3,71	5,36	24,12	159,59	18
	Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар, лимон.кислота, аскорб. кислота)	200	0,57	0	19,55	80,48	309
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	668a
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	-
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	12,84	982
	Суп картофельный с бобовыми и с колбасой п/к (говядина, картофель, лапша Роллтон, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит.)	5/200	5,69	8,52	13,92	155,17	157
	Бифштекс рубленый в панировке с соусом (говядина, свинина мука пш., соль йод., масло раст., соус красн. осн.) 70/20	90	14,02	18,74	5,58	247,07	215a/370
	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	663
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>923</b>	<b>26,15</b>	<b>31,41</b>	<b>70,63</b>	<b>669,79</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
	Закуска порционная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	21,4	982



Обед	Суп картофельный с бобовыми и с колбасой п/к (говядина, картофель, лапша Роллтон, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит.)	10/250	7,21	10,81	17,66	196,8	157
	Бифштекс рубленый в панировке с соусом (говядина, свинина мука пш., соль йод., масло раст., соус красн. осн.) 70/20	90	14,02	18,74	5,58	247,07	215a/370
	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	663
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>880</b>	<b>31,03</b>	<b>34,88</b>	<b>94,82</b>	<b>817,35</b>	
Полдник	Коржик Молочный (мука, сахар-песок, яйцо, масло сл., сода)	75					
	Чай с ЛИМОНОМ (чай, лимон, сахар-песок)	200/4					
<b>Итого за полдник:</b>		<b>275</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
<b>Итого за день 5. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>48</b>	<b>37,67</b>	<b>133,68</b>	<b>1065,73</b>	
<b>Итого за день 5. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>32,43</b>	<b>35,28</b>	<b>117,62</b>	<b>917,75</b>	
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 6</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
Завтрак	Каша молочная ячневая с маслом (крупа ячневая, молоко, сахар, соль йод., масло слив.)	180/10	6,24	7,89	32,55	226,19	898a
	Бутерброд с сыром и маслом (сыр Российский, масло слив., хлеб пшеничн.)	23.10.1937	9,03	15,35	16,78	241,41	1017
	Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
	Фруктовый десерт	1/100	0,6	0,2	19	80,2	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>560</b>	<b>17,69</b>	<b>25,11</b>	<b>81,55</b>	<b>622,99</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
Завтрак	Каша молочная ячневая с МАСЛОМ (крупа ячневая, молоко, сахар, соль йод., масло слив.)	200/10	6,9	8,72	35,98	250	516
	Бутерброд с сыром и маслом (сыр Российский, масло слив., хлеб пшеничн.) 28/10/38	76	9,8	16,67	18,22	262,1	1017

	Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
	Фруктовый десерт	1/100	0,6	0,2	19	80,2	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>586</b>	<b>19,12</b>	<b>27,26</b>	<b>86,42</b>	<b>667,49</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Обед</b>	Закуска порционная (огурцы свежие)	60	0,48	0,06	1,5	8,46	982
	Солянка Деревенская (колбаса п/к, колбаса вареная, крупа пшено, лук репч., морковь, огурцы соленые, масло подсолн., соль йодир., томат. паста)	30/250	3,32	7,06	10,55	119,06	1005
	Шницель мясной с соусом (мясо говядина, свинина, хлеб пшен., соль йод., сухарь панир., яйцо, масло раст, соус красный осн.) 90/20	110	12,25	19,82	12,49	277,29	1055
	Гарнир Забава (крупа рисовая, крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	150	4,63	4,22	35,56	198,74	310
	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	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>844</b>	<b>24,05</b>	<b>32,75</b>	<b>98,93</b>	<b>786,66</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Обед</b>	Закуска порционная (огурцы свежие)	100	0,8	0,1	2,5	14,1	982
	Солянка Деревенская (колбаса п/к, колбаса вареная, крупа пшено, лук репч., морковь, огурцы соленые, масло подсолн., соль йодир., томат. паста)	30/250	3,32	7,06	10,55	119,06	1005
	Шницель мясной с соусом (мясо говядина, свинина, хлеб пшен., соль йод., сухарь панир., яйцо, масло раст, соус красный осн.) 90/30	120	13,36	21,62	13,62	302,5	1055
	Гарнир Забава (крупа рисовая, крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	200	6,17	5,63	47,41	264,99	310
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	904
	Хлеб ржаной	27	1,78	0,32	10,69	52,81	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	-

<b>Итого за обед:</b>		<b>952</b>	<b>28,71</b>	<b>35,38</b>	<b>120,32</b>	<b>914,61</b>	
<b>Полдник</b>	Булочка «Три лепестка» (мука, сахар-песок, дрожжи, яйцо, масло сл.)	75	5,1	5,4	41,7	237	338
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	-
<b>Итого за полдник:</b>		<b>275</b>	<b>5,1</b>	<b>5,4</b>	<b>65,7</b>	<b>328</b>	
<b>Итого за день 6. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>46,84</b>	<b>63,26</b>	<b>246,18</b>	<b>1737,65</b>	
<b>Итого за день 6. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>52,93</b>	<b>68,04</b>	<b>272,44</b>	<b>1910,1</b>	
<b>День 7</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Завтрак</b>	Закуска порционная (помидоры свежие)	40	0,44	0,08	1,52	8,56	982
	Биточки рубленые из индейки с маслом (индейка филе, хлеб, сухари, соль йод)	80/7	16,51	6,11	11,94	168,81	973
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир.)	150	5,42	4,07	31,8	185,45	307
	Хлеб пшеничный йодированный	29	2,18	0,29	14,79	70,47	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>506</b>	<b>25,95</b>	<b>10,95</b>	<b>82,85</b>	<b>533,69</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Завтрак</b>	Закуска порционная (помидоры свежие)	80	16,45	3,56	11,62	144,32	973
	Биточки рубленые из индейки с маслом (индейка филе, хлеб, сухари, соль йод)	180	6,5	4,88	38,16	222,53	307
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир.)	200	0,57	0	19,55	80,48	611a
	Хлеб пшеничный йодированный	33	2,48	0,33	16,83	80,19	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	117	0,47	0,35	12,05	53,24	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>610</b>	<b>26,47</b>	<b>9,12</b>	<b>98,21</b>	<b>580,76</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
	Закуска порционная (огурцы свежие)	60	0,48	0,06	1,5	8,46	982

Обед	Суп картофельный с бобовыми, с п/к колбасой (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., п/к колбаса)	10/250	7,21	10,81	17,66	196,8	157
	Бефстроганов (говядина, лук репч., масло растит., мука пш., сметана, томат, соль йодир.) 40/50	90	13,66	19,44	4,99	249,55	551
	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	3,39	4,11	20,67	133,23	676
	Кисель детский «Витошка» (вода, кисель, Витошка)	200	0	0	21,39	85,56	1014
	Хлеб пшеничный йодированный	21	1,58	0,21	10,71	51,03	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>801</b>	<b>27,64</b>	<b>34,87</b>	<b>84,84</b>	<b>763,75</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	100	0,8	0,1	2,5	14,1	982
	Суп картофельный с бобовыми, с п/к колбасой (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., п/к колбаса)	10/250	7,21	10,81	17,66	196,8	157
	Бефстроганов (говядина, лук репч., масло растит., мука пш., томат, сметана, соль йодир.) 45/55	100	15,18	21,6	5,54	277,28	551
	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	4,07	4,93	24,8	159,88	676
	Витошка	200	0	0	21,39	85,56	1014
	Хлеб пшеничный йодированный	33	2,48	0,33	16,83	80,19	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>893</b>	<b>31,06</b>	<b>38,01</b>	<b>96,64</b>	<b>852,93</b>	
Полдник	Кокроки с яблоками (мука, сахар-песок, масло слив., яйцо, яйца, соль, молоко, яблоки)	75	4,3	8,6	34,6	234	511
	Чай черный (чай)	200	0,14	0,04	0,03	1,33	-
<b>Итого за полдник:</b>		<b>270</b>	<b>5,05</b>	<b>21,75</b>	<b>37,17</b>	<b>358</b>	
<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>56,25</b>	<b>49,325</b>	<b>227,41</b>	<b>1605,28</b>	
<b>Итого за день 7. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>58,33</b>	<b>51,805</b>	<b>231,33</b>	<b>1696,66</b>	

**День 8**

**Возрастная категория: 7-11 лет**

<b>Завтрак</b>	Сеченники Посольские с маслом (минтай, хлеб, лук репч., масло раст., молоко, яйцо, мука пшен., соль йод., масло слив.)	75	10,97	11,51	6,96	175,31	252
	Картофельное пюре (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	150	3,71	5,36	24,12	159,59	371
	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200	0,04	0	9,19	36,92	431
	Хлеб пшеничный йодированный	31	2,93	0,39	19,89	94,77	-
	Груша свежая	137	0,5	0,38	12,88	56,88	368
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>593</b>	<b>18,15</b>	<b>17,64</b>	<b>73,04</b>	<b>523,47</b>	-

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

<b>Завтрак</b>	Сеченники Посольские с маслом (минтай, хлеб, лук репч., масло раст., молоко, яйцо, мука пшен., соль йод., масло слив.)	75/5	11,38	13,5	6,95	194,82	252
	Картофельное пюре (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	180	3,71	5,36	24,12	159,59	371
	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200	0	0	21,39	85,56	431
	Хлеб пшеничный йодированный	39	3	0,4	20,4	97,2	-
	Груша свежая	125	0,51	0,51	12,54	56,83	368
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>624</b>	<b>18,6</b>	<b>19,77</b>	<b>85,4</b>	<b>594</b>	

**Возрастная категория: 7-11 лет**

<b>Обед</b>	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	12,84	982
	Птица из свежей капусты с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	10/200	3,63	5,51	6,7	90,9	197/998
	Фрикадельки Удинские с соусом красным	75/25	13,22	11,2	6,72	180,57	224/370
	Основа (говядина, молоко, лук репч., яйцо, соус)	150	4,34	14,12	29,15	260,96	309
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С (сухофрукты, сахар-песок, витамин С.)	200	0,57	0	19,55	80,48	611a
	Хлеб пшеничный йодированный	41	3,08	0,41	20,91	99,63	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-

<b>Итого за обед:</b>		<b>791</b>	<b>27,48</b>	<b>31,72</b>	<b>97,19</b>	<b>784,06</b>	<b>-</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
	Щи из свежей капусты с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	15/250	4,58	6,95	8,46	114,7	197/998
	Фрикадельки Удинские с соусом красным основ.(говядина, молоко, лук репч., яйцо, соус)	75/25	13,22	11,2	6,72	180,57	224/370
	Перловка с овощами (крупа перловая, морковь, лук репч., масло растит., томат паста, масло слив., соль йодир.)	180	5,2	16,94	34,97	313,15	309
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С (сухофрукты, сахар-песок, витамин С.)	200	0,57	0	19,55	80,48	611a
	Хлеб пшеничный йодированный	37	2,78	0,37	18,87	89,91	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>912</b>	<b>29,43</b>	<b>36,02</b>	<b>104,25</b>	<b>858,89</b>	<b>-</b>
<b>Полдник</b>	Булочка Жаворонок (тесто сдобн., масло слив., мука пш., сахар-песок, соль йодир., дрожжпрес., яйцо)	75	5,9	4,4	38,6	218	347
	Молоко питьевое	200	5,8	6,4	9,4	120	997
<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 8. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>37,18</b>	<b>43,285</b>	<b>149,28</b>	<b>1135,23</b>	
<b>Итого за день 8. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>43,1</b>	<b>46,445</b>	<b>168,6</b>	<b>1264,73</b>	
<b>День 9</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Завтрак</b>	Запеканка из творога со сгущ молоком (творог, крупа манная, сахар-песок, яйцо куриное, масло слив., сухари панир., молоко сгущ)	100/15	20,05	7,53	23,1	240,31	342
	Хлеб пшеничный йодированный	26	1,95	0,26	13,26	63,18	-
	Чай черный	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
	Банан	199	1,79	0,6	25,07	112,83	-

<b>Итого за завтрак:</b>	<b>540</b>	<b>23,98</b>	<b>8,43</b>	<b>61,46</b>	<b>417,65</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>						

<b>Завтрак</b>	Запеканка из творога со сгущ молоком (творог, крупа манная, сахар-песок, яйцо куриное, масло слив., сухари панир..., молоко сгущ)	100/30	22,66	8,51	26,11	281,66	342
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,75	0,5	25,5	127,5	-
	Чай черный	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
	Банан	185	1,67	0,56	23,31	106,9	-
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>565</b>	<b>28,27</b>	<b>9,61</b>	<b>74,95</b>	<b>517,39</b>		

<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>						
---------------------------------------	--	--	--	--	--	--

<b>Обед</b>	Закуска порционная (огурцы свежие)	60	0,48	0,06	1,5	8,46	982
	Уха Рыбацкая (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	15/200	4,27	7,83	12,7	138,4	17
	Кюфта по-московски с соусом (говядина, свинина, яйцо, лук репч., крупа рисовая, мука пшен., масло растит., соль йодир, соус красный основной)	75/25	13	19,43	7,95	258,67	209
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир)	180	6,5	4,88	38,16	222,53	307
	Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон)	200	0,21	0,07	13,13	53,99	<b>667</b>
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,63	0,35	17,85	85,05	-
	Хлеб ржаной	28	1,85	0,34	11,09	54,77	-
<b>Итого за обед:</b>	<b>818</b>	<b>28,94</b>	<b>32,96</b>	<b>102,38</b>	<b>821,87</b>		

<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>						
--	--	--	--	--	--	--

	Закуска порционная (огурцы свежие)	100	0,8	0,1	2,5	14,1	982
--	------------------------------------	-----	-----	-----	-----	------	-----

Обед	Уха Рыбацкая (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	20/250	5,36	9,84	15,95	173,8	17
	яйцо, лук репч., крупа рисовая, мука пшен., масло растит., соль йодир, соус красный основной)	75/40	14,95	22,34	9,15	297,47	209
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир)	200	7,22	5,42	42,4	247,26	307
	Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон)	200	0,21	0,07	13,13	53,99	667
	Хлеб пшеничный йодированный	44	3,3	0,44	22,44	106,92	-
	Хлеб ржаной	36	2,38	0,43	14,26	70,42	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>965</b>	<b>34,22</b>	<b>38,64</b>	<b>119,83</b>	<b>963,96</b>	
Полдник	Сосиска запеченная в тесте (тесто сд., сосиска, яйцо)	40/50	9,8	15	27,7	285	55
	Чай с лимоном (чай, лимон, сахар-песок)	200/4	0,22	0,05	13,7	56	432
<b>Итого за полдник:</b>		<b>295</b>	<b>5,88</b>	<b>17,44</b>	<b>56,62</b>	<b>407</b>	
<b>Итого за день 9. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>32,94</b>	<b>26,28</b>	<b>138,99</b>	<b>924,28</b>	
<b>Итого за день 9. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>29,86</b>	<b>25,87</b>	<b>118,08</b>	<b>824,65</b>	
<b>День 10</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
Завтрак	Закуска порционная (огурцы свежие)	60	0,48	0,06	1,5	8,46	982
	Котлета мясо - картофельная по- хлыновски с соусом (говядина, свинина, картофель, лук репчатый, яйцо., сухарь панич.соль йодир., масло раст, соус красный осн.)	75/30	12,93	17,37	8,98	243,97	223a
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йод.)	150	4,28	3,83	29,57	169,79	585
	Хлеб пшеничный йодированный	36	2,7	0,36	18,36	87,48	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>551</b>	<b>21,79</b>	<b>22,02</b>	<b>81,21</b>	<b>610,1</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
	Закуска порционная (огурцы свежие)	95	0,76	0,1	2,38	13,4	982



Завтрак	Котлета мясо - картофельная по- хлыновски с соусом (говядина, свинина, картофель, лук репчатый, яйцо., сухарь панич.соль йодир., масло раст, соус красный осн.)	75/30	12,93	17,37	8,98	243,97	223a
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йод.)	180	5,13	4,59	35,48	203,74	585
	Хлеб пшеничный йодированный	29	2,18	0,29	14,79	70,47	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>609</b>	<b>22,4</b>	<b>22,75</b>	<b>84,43</b>	<b>631,98</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	12,84	982
	Рассольник Ленинградский с фаршем (говядина, крупа перловая, картофель, морковь, лук репч., томат паста, масло подсолн., огурцы солен., соль йод.)	15/200	4,09	5,79	13,31	123,69	167/998
	Биточки рыбные по домашнему с соусом (минтай, крупа рис, молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., соус белый основной) 75/25	100	12,82	5,27	8,44	142,43	272/979
	Пюре овощное (картофель, морковь,молоко, масло слив, соль йод.)	180	3,58	7,04	22,36	179,12	867a
	Компот из изюма с витамином С (изюм, сахар, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	200	0,1	0,43	21,06	88,51	435
	Хлеб пшеничный йодированный	37	2,78	0,37	18,87	92,91	-
	Хлеб ржаной	21	1,39	0,25	8,32	41,08	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>813</b>	<b>25,42</b>	<b>19,27</b>	<b>94,64</b>	<b>680,58</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
	Закуска порционная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	27,4	982
	Рассольник Ленинградский с фаршем (говядина, крупа перловая, картофель, морковь, лук репч., томат паста, масло подсолн., огурцы солен., соль йод.)	20/250	5,13	7,27	16,72	168,82	167/998

Обед	Биточки рыбные по домашнему с соусом (минтай, крупа рис, молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., соус белый основной) 75/25	105	13,46	5,53	8,86	157,05	272/979
	Пюре овощное (картофель, морковь, молоко, масло слив, соль йод.)	180	3,58	7,04	22,36	179,12	867a
	Компот из изюма с витамином С (изюм, сахар, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	200	0,1	0,43	21,06	88,51	435
	Хлеб пшеничный йодированный	24	1,8	0,24	12,24	68,32	-
	Хлеб ржаной	26	1,72	0,31	10,3	60,86	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>905</b>	<b>26,89</b>	<b>21,02</b>	<b>95,34</b>	<b>750,08</b>	
Полдник	Булочка посыпная (мука, дрожжи прес., соль йодир., сахар-песок, масло слив.)	75	4,9	7,6	39,7	247	325
	Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая с витаминами, вода)	200	0,05	0,02	9,1	74	1014
<b>Итого за полдник:</b>		<b>295</b>	<b>5,5</b>	<b>73,08</b>	<b>61,9</b>	<b>337,3</b>	
<b>Итого за день 10. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>32,77</b>	<b>92,69</b>	<b>167,63</b>	<b>1072,65</b>	
<b>Итого за день 10. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>66,61</b>	<b>132,74</b>	<b>277,07</b>	<b>2051,34</b>	
Среднее значение за период по завтракам 7-11 лет			20,864	15,011	70,793	501,712	
Среднее значение за период по обедам 7-11 лет			24,643	24,424	86,912	668,7	
Среднее значение за период по полдникам 7-11 лет			7,043	16,708	48,868	314,65	
Среднее значение за период по завтракам 12 лет и старше			19,339	17,325	74,894	532,842	
Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше			27,336	27,003	99,486	757,519	
Среднее значение за период по полдникам 12 лет и старше			7,9653	11,058	47,051	321,743	

































