



«Согласовано»

Директор _____

"08" ноября 2021г.

«Утверждено»

Генеральный директор

МКП «Городской комбинат

«Городского 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 3							
День 1							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Яйцо вареное	1 шт.	4,7	4,04	0,25	56,5	776
	Бутерброд с сыром	20/33	7,115	6,23	16,83	155,3	868
	Каша молочная Боярская (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, изюм, соль йод., масло слив.)	165	6,82	14,5	35,1	298,9	527
	Какао-напиток(какао порошок, молоко, сахар)	200	2,36	2,23	16,8	96,7	986
	Молоко в п/у	1/200	5,8	6,4	9,4	120	
Итого за завтрак:			26,795	33,4	78,38	727,4	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Яйцо вареное	1 шт.	4,7	4,04	0,25	56,5	776
	Бутерброд с сыром	20/33	7,115	6,23	16,83	155,3	868
	Каша молочная Боярская (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, изюм, соль йод., масло слив.)	200	8,27	17,63	42,63	362	527
	Какао-напиток(какао порошок, молоко, сахар)	200	2,36	2,23	16,8	96,79	986
	Молоко в п/у	1/200	5,8	6,4	9,4	120	
Итого за завтрак:			28,245	36,53	85,91	790,59	
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Рассольник Ленинградский с фаршем (говядина, крупа перловая, картофель, морковь, лук репч., томат паста, масло подсолн., огурцы солен., соль йод.)	15/250	6,43	8,45	16,21	166	167/998

Обед	Рассольник Ленинградский с фаршем (говядина, крупа перловая, картофель, морковвь, лук репч., томат паста, масло подсолн., огурцы солен., соль йод.)	15/250	6,43	8,45	16,21	166	167/998	
	Хлебцы рыбные с соусом белым 60/30 (горбуша хлеб пш., молоко 3,2%, яйцо соль йод.,маслораств.)	90	11,3	6,8	5,2	127,6	1034	
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	150	3,06	4,43	20,04	132	371	
	Компот из сухофруктов с вит С(смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон.кислота, аскорб кислоты)	200	0,57	0,09	24,09	99	611	
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,875	0,25	12,75	62,5	-	
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-	
	Мандарин св.	117	0,93	0,23	8,7	44,4	-	
	Итого за обед:	868	26,145	20,61	98,87	670,5		
	Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Обед	Рассольник Ленинградский с фаршем (говядина, крупа перловая, картофель, морковвь, лук репч., томат паста, масло подсолн., огурцы солен., соль йод.)	15/250	6,43	8,45	16,21	166	167/998
Хлебцы рыбные с соусом белым 85/30 (горбуша хлеб пш., молоко 3,2%, яйцо соль йод.,маслораств.)		105	15,9	9,1	6,95	174,1	1034	
Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)		180	3,6	5,3	24	159	371	
Компот из сухофруктов с вит С(смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон.кислота, аскорб кислоты)		200	0,57	0,09	24,09	99	611	
Хлеб пшеничный йодированный		34	2,55	0,34	17,3	85	-	
Хлеб ржаной		25	1,65	0,3	9,9	49,5	-	
Мандарин св.		119	0,984	0,246	9,225	45,98		
Итого за обед:		928	31,684	23,826	107,675	778,58		
Полдник		Булочка Настена (мукапшен., сахар-песок, яйца, дрожжи, масло сл., повидло)	75	5,1	5,4	41,7	237	338

Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	0	0	24	91	-
Итого за полдник:	275	5,1	5,4	65,7	328	
Итого за день 1. Возрастная категория: 7-11 лет		58,04	59,41	242,95	1725,9	
Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше		65,029	65,756	259,285	1897,17	
День 2						

Возрастная категория: 7-11 лет

Колбаса отварная с соусом(колбаса Докторская, соус красн. осн.)	80/30	9,85	16,14	2,707	195,5	625/370
Гречка отварная с пассерованными овощами(крупа гречн., лук репч., морковь, масло подсолн., соль йод.)	150	7,462	13,58	32,99	284,1	808
Хлеб пшеничный йодированный	25	1,875	0,25	12,75	62,5	-
Напиток Витошка (концентрат напитка, вода)	200	0	0	18,6	74	1014
Яблоко	195	0,78	0,78	19,11	91,65	-
Итого за завтрак:	680	19,967	30,75	86,157	707,75	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Колбаса отварная с соусом(колбаса Докторская, соус красн. осн.)	90/30	11	18	2,84	218,4	625/370
Гречка отварная с пассерованными овощами(крупа гречн., лук репч., морковь, масло подсолн., соль йод.)	180	8,95	16,34	39,55	340,9	808
Хлеб пшеничный йодированный	25	1,875	0,25	12,75	62,5	-
Напиток Витошка (концентрат напитка, вода)	200	0	0	18,6	74	1014
Яблоко	183	0,732	0,732	17,9	86,01	-
Итого за завтрак:	708	22,557	35,322	91,674	781,81	

Возрастная категория: 7-11 лет

Закуска порционная (кукуруза консервированная)	60	0,96	0,24	8,58	41,4	1007
Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат. паста, чеснок, соль йодир.)	20/250	2,42	6,5	21,02	152,8	1000

Обед	Биточки Osborne с соусом красным основным (говядина, свинина, молоко, сухари панир., масло раст., соус красный осн.) 80/30	110	12,8	16,5	13,1	252,4	1035	
	изделия, масло сл.)	150	4,4	3,93	25,33	187	307	
	Чай с лимоном(чай, лимон, сахар-песок)	200/7	0,22	0,05	13,7	56	432	
	Хлеб пшеничный йодированный	34	2,55	0,34	17,34	85	-	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5	-	
	Итого за обед:	856	25	27,86	108,97	824,1		
Возрастная категория: 12 лет и старше								
Обед	Закуска порционная (кукуруза консервированная)	100	1,6	0,4	14,3	69	1007	
	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат. паста, чеснок, соль йодир.)	20/250	3,02	8,19	26,28	191	1000	
	Биточки Osborne с соусом красным основным (говядина, свинина, молоко, сухари панир., масло раст., соус красный осн.) 80/30	110	12,8	16,5	13,1	252,4	1035	
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	180	6,3	4,7	39,2	225	307	
	Чай с лимоном(чай, лимон, сахар-песок)	200/7	0,22	0,05	13,7	56	432	
	Хлеб пшеничный йодированный	26	1,95	0,26	13,26	65	-	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5	-	
	Итого за обед:	918	27,54	30,4	129,74	907,9		
	Полдник	Рогалик сахарный(мука, сл.масло, яйцо, сахар-песок, сода)	75	5,58	17,4	42,02	347	385
		Чай с медом(чай, мед)	200/20	0,3	0,04	14,6	60	977
Итого за полдник:	295	5,88	17,44	56,62	407			
Итого за день 2. Возрастная категория: 7-11 лет								
Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше								
День 3								
Возрастная категория: 7-11 лет								
Биточки паровые с соусом (говядина, хлеб пшен., соль йодир., сухари панир., соус красный основной)	80/30	12,12	11,55	9,01	188,5	774/370		

Завтрак	Рис отварной(крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	150	3,1	4,1	31,5	176	552
	Кисель детский «Витошка»(кисель из концентрата)	200	0	0	24	95	902
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,31	15,81	77,5	-
	Мандарин св.	125	1	0,25	9,375	47,5	-
Итого за завтрак:	615	18,52	16,21	89,695	584,5		
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Бигочки паровые с соусом (говядина, хлеб пшен., соль йодир., сухари панир., соус красный основной)	85/30	12,12	11,55	9,01	188,5	774/370
	Рис отварной(крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	180	4,3	5,7	43,7	243,8	552
	Кисель детский «Витошка» (кисель из концентрата)	200	0	0	24	95	902
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,31	15,81	77,5	-
	Мандарин св.	130	1,04	0,26	9,75	49,4	-
Итого за завтрак:	655	20	18,23	111,41	654,2		
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Щи из свежей капусты с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	20/250	7,3	9,3	8,2	147,1	197/998
	Котлета мясная с соусом (говядина, хлеб пшен., сухари панир., соль йод, масло подсол., соус осн)60/30	90	9,4	10,6	10,3	175	29
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	8,2	5,3	35,9	224,6	632
	Напиток из облепихи протертой с сахаром(облепиха, протертая с сахаром, сахар-песок)	180	0,23	1,06	17,8	82	904
	Хлеб пшеничный йодированный	22	1,65	0,22	11,2	55	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
Яблоко	148	0,5	0,5	14,5	69,5	-	

Итого за обед:		880	29,26	27,34	109,78	792,2		
Возрастная категория: 12 лет и старше								
Обед	Щи из свежей капусты с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	20/250	7,3	9,3	8,2	147,1	197/998	
	Котлета мясная с соусом (говядина, хлеб пшен., сухари панир., соль йод, масло подсол., соус осн)80/30	110	12,46	13,87	13,14	227	29	
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	9,8	6,4	43	269,6	632	
	Напиток из облепихи протертой с сахаром(облепиха, протертая с сахаром, сахар-песок)	180	0,23	1,06	17,8	82	904	
	Хлеб пшеничный йодированный	26	1,95	0,26	13,2	65	-	
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-	
	Яблоко	171	0,68	0,68	16,7	80,3	-	
	Итого за обед:	957	34,4	31,93	123,92	910		
	Полдник	Пирожки печеные с мясом и рисом(тесто слоб., мясо гов., лук, крупа рисовая, масло раст.)	75	8,91	8,02	29,36	225	60
		Напиток лимонный (лимоны, сахар-песок)	200	0,13	0,015	22,2	89,6	691
Итого за полдник:	275	9,04	8,035	51,56	314,6			
Итого за день 3. Возрастная категория: 7-11 лет			56,82	51,585	251,035	1691,3		
Итого за день 3. Возрастная категория: 12 лет и старше			63,44	58,195	286,89	1878,8		
День 4								
Возрастная категория: 7-11 лет								
	Колобки «Приморье» с маслом (горбуша, крупа рисовая, лук репч., масло раст., яйцо, соль йод.)	80/5	13,95	12,42	5,382	189,2	256	
		150	3,06	4,43	20,04	132	371	
Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)								

Завтрак									
Компот из сухофруктов с вит С(смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон.кислота, аскорб кислота)	200	0,57	0,09	24,09	99	611			
Хлеб пшеничный йодированный	39	1,875	0,25	12,75	62,5	-			
Мандарин св	120	0,96	0,24	9	45,6				
Итого за завтрак:	594	20,415	17,43	71,262	528,3				
Возрастная категория: 12 лет и старше									
Колобки «Приморье» с маслом (горбуша, крупа рисовая, лук репч., масло раст., яйцо, соль йод.)	80/7	13,99	16,05	5,44	202,2	256			
Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	180	3,676	5,321	24,05	158,83	371			
Компот из сухофруктов с вит С(смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон.кислота, аскорб кислота)	200	0,57	0,09	24,09	99	611			
Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	100	-			
Мандарин св	120	0,96	0,24	9	45,6				
Итого за завтрак:	627	22,196	22,101	82,98	605,63				
Возрастная категория: 7-11 лет									
Суп-лапша домашняя с фаршем (говядина, лапша Роллтон, морковь, лук репч., масло подсолн., соль йод.)	20/250	7,8	8,92	2,49	121,5	694/998			
Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., мука вн., соль йод.) 40/50	90	11,51	12,45	2,58	168,4	550			
Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йод.)	150	4,32	4,07	29,55	172	585			
Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663			
Хлеб пшеничный йодированный	25	1,875	0,25	12,75	62,5	-			
Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5	-			
Яблоко	174	0,6	0,6	17	81,7	-			
Итого за обед:	934	27,805	26,61	83,37	692,6				
Возрастная категория: 12 лет и старше									

Обед	Суп-лапша домашняя с фаршем (говядина, лапша Роллтон, морковь, лук репч., масло подсолн., соль йод.)	20/250	7,8	8,92	2,49	121,5	694/998	
	Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., мука пш., соль йод.) 55/55	110	15,78	17,11	3,33	230,5	550	
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йод.)	180	5,18	4,89	35,4	206,6	585	
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663	
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,875	0,25	12,75	62,5	-	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5	-	
	Яблоко	165	0,66	0,66	16,17	77,5	-	
	Итого за обед:	975	32,995	32,15	89,14	785,1		
	Полдник	Коржик Загорский (мука пшен., масло слив., яйцо, молоко, соль йод.)	75	5,2	7,3	49,1	284	414
		Чай с вареньем (чай, варенье)	200/20	0,3	0,08	12,8	53,3	621
Итого за полдник:		295	5,5	7,38	61,9	337,3		
Итого за день 4. Возрастная категория: 7-11 лет			53,72	51,42	216,532	1558,2		
Итого за день 4. Возрастная категория: 12 лет и старше			60,691	61,631	234,02	1728,03		
День 5								
Возрастная категория: 7-11 лет								
Завтрак	Ежики мясные с маслом(говядина крупа рисовая, лук реп., соль йод., масло сл)	80/5	11,3	12,2	6,04	179,8	1027	
	Макаронные изделия отварные(макаронные изд., масло слив., соль йод.)	150	5,3	3,9	32,7	187,5	307	
	Напиток из шиповника(шиповник, лимон, сахар-песок)	200	0,38	0,13	18,2	75,6	667	
	Хлеб пшеничный йодированный	46	3,44	0,46	23,46	115	-	
	Яблоко	187	0,74	0,74	18,3	87,8	-	
	Итого за завтрак:	668	21,16	17,43	98,7	645,7		
Возрастная категория: 12 лет и старше								
	Ежики мясные с маслом(говядина крупа рисовая, лук реп., соль йод., маслосл)	80/10	11,3	15,8	6,1	212,8	1027	

Завтрак	Макаронные изделия отварные(макаронные изд., масло слив., соль йод.)	180	6,3	4,7	39,2	225	307
	Напиток из шиповника(шиповник, лимон, сахар-песок)	200	3,44	0,13	18,2	75,6	667
	Хлеб пшеничный йодированный	46	3,44	0,46	23,46	115	-
	Яблоко	192	0,76	0,76	18,81	90,2	-
	Итого за завтрак:	708	25,24	21,85	105,77	718,6	

Возрастная категория: 7-11 лет

Обед	Закуска порционная (горошек консервированный)	40	1,24	0,08	2,6	16	984
	Борщ из свежей капусты с картофелем, с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	15/250	6,1	7,9	12,7	147,1	165/998
	Котлета Незайка с соусом (говядина, свинина, молоко, хлеб пш.йодир., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс. соль йдир.) 60/30	90	8,33	13,48	7,76	185,7	225
	Рис розовый(крупа рисовая, масло слив., томат паста, соль йод.)	150	3,65	5,42	35,97	207,3	297
	Кисель детский «Витошка» (кисель из концентрата)	200	0	0	24	95	902
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,875	0,25	12,75	62,5	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5	-
	Мандарин св	119	0,95	0,24	8,92	45,22	-
	Итого за обед:	914	23,795	27,67	114,6	808,32	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед	Закуска порционная (горошек консервированный)	40	1,24	0,08	2,6	16	984
	Борщ из свежей капусты с картофелем, с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	15/250	6,1	7,94	12,74	147,1	165/998
	Котлета Незайка с соусом (говядина, свинина, молоко, хлеб пш.йодир., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс. соль йдир.) 90/30	120	14,06	15,49	12,19	244,5	225

	Рис розовый(крупа рисовая, масло слив., томат паста, соль йод.)	180	4,38	6,5	43,08	248	297
	Кисель детский «Витошка» (кисель из концентрата)	200	0	0	24	95	902
	Хлеб пшеничный йодированный	32	2,4	0,32	16,32	80	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5	-
	Мандарин св	119	1,008	0,25	9,45	46,74	-
	Итого за обед:	981	30,838	30,88	130,28	926,84	
	Плошка "Эстонская" с сыром (тесто сдобное дрожжевое, сыр, масло слив.)	75	8,46	11,7	28,4	253	328
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
	Итого за полдник:	275	8,51	11,72	37,5	290	
	Итого за день 5. Возрастная категория: 7-11 лет		53,465	56,82	250,8	1744,02	
	Итого за день 5. Возрастная категория: 12 лет и старше		64,588	64,45	273,55	1935,44	
	Неделя 4						
	День 6						
	Возрастная категория: 7-11 лет						
	Яйцо вареное	1 шт.	4,7	4,04	0,25	56,5	776
	Каша молочная рисовая с маслом(крупа рисовая, молоко, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	150/7	4,27	7,47	29,6	202	898
	Бутерброд с сыром и маслом (сыр Российский, масло слив., хлеб пшеничн.)	30/10/28	9,14	16,38	14,4	245	1017
	Напиток кофейный Школьный(кофейный напиток, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,74	1,76	16,67	89	987
	Молоко питьевое в потребительской упаковке	1/200	5,8	6,4	9,4	120	-
	Итого за завтрак:	665	25,65	36,05	70,32	712,5	
	Возрастная категория: 12 лет и старше						
	Яйцо вареное	1 шт.	4,7	4,04	0,25	56,5	776
	Каша молочная рисовая с маслом(крупа рисовая, молоко, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	200/10	5,69	9,5	39,4	267	898
	Бутерброд с сыром и маслом (сыр Российский, масло слив., хлеб пшеничн.)	30/10/28	9,14	16,38	14,4	245	1017

Напиток кофейный Школьный(кофейный напиток, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,74	1,76	16,67	89	987
Молоко питьевое в потребительской упаковке	1/200	5,8	6,4	9,4	120	-
Итого за завтрак:	718	27,07	38,08	80,12	777,5	
Возрастная категория: 7-11 лет						
Щи из свежей капусты с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	15/250	5,95	7,95	8,3	128	197/998
Котлета Мечта (минтай, свинина, хлеб пш, молоко, лук репч., сухари панир., масло растит,	90	12,43	14,54	10,49	222	251a
Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	150	3,06	4,43	20	132	371
Чай с вареньем (чай, варенье)	200/20	0,3	0,08	12,8	53,3	621
Хлеб пшеничный йодированный	25	1,875	0,25	12,75	62,5	-
Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
Яблоко свежее	154	0,61	0,61	15	72	-
Итого за обед:	924	26,205	28,22	91,22	708,8	
Возрастная категория: 12 лет и старше						
Щи из свежей капустой с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	15/250	5,95	7,95	8,3	128	197/998
Котлета Мечта с маслом (минтай, свинина, хлеб пш, молоко, лук репч., сухари панир., масло растит, масло слив.)	100/5	13,85	19,7	11,7	280	251a
Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	180	3,68	5,32	24	158	371
Чай с вареньем (чай, варенье)	200/20	0,3	0,08	12,8	53,3	621
Хлеб пшеничный йодированный	32	3	0,32	17	80	-
Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5	-
Яблоко свежее	195	0,78	0,78	19,11	91	-
Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	0	0	24	91	-
Итого за обед:	1222	29,21	34,45	126,81	930,8	

Полдник	Булочка «Три лепестка»(мука, сахар-песок, дрожжи, яйцо, масло сл.)	75	5,74	5,8	41,17	240	327
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	0	0	24	91	-
Итого за полдник:		275	11,54	12,2	50,57	360	
Итого за день 6. Возрастная категория: 7-11 лет			63,395	76,47	212,11	1781,3	
Итого за день 6. Возрастная категория: 12 лет и старше			67,82	84,73	257,5	2068,3	
День 7							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Биточки «Здоровье» с соусом красным основным (говядина, яйцо, крупа манная, соль йод., сухари панир., масло подсолн., соус красн.осн.)	65/30	9,95	11,4	10,05	183	207
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	8,2	5,3	35,9	224,6	632
	Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон. кислоты)	200	0,57	0,07	24	99	611
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,875	0,25	12,75	62,5	-
	Банан	202	3,03	1,01	42,42	193	
Итого за завтрак:		672	23,625	18,03	125,12	762,1	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Биточки «Здоровье» с соусом красным основным (говядина, яйцо, крупа манная, соль йод., сухари панир., масло подсолн., соус красн.осн.)	65/30	9,95	11,4	10,05	183	207
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	9,85	6,42	43,09	269	632
	Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон. кислоты)	200	0,57	0,07	24	99	611
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,875	0,25	12,75	62,5	-
	Банан	220	3,3	1,1	46,2	211	
Итого за завтрак:		720	25,545	19,24	136,09	824,5	
Возрастная категория: 7-11 лет							

Обед	вареная, крупа пшено, лук репч., морковь, огурцы соленные, масло подсолн., соль йодир., томат. паста)	15/250	3,71	8	9,99	127	1005
	Кюфта по-московски с соусом (говядина, яйцо, лук репч., соль йодир., крупа рисовая, мука пшен., масло растит.)90/30	100	13,82	16,47	7,63	234	209
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	150	4,4	3,93	25,33	187	307
	Чай с лимоном(чай, лимон, сахар-песок)	200/4	0,22	0,05	13,7	56	432
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,875	0,25	12,75	62,5	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
	Груша свежая	168	0,67	0,5	17,3	78	-
	Итого за обед:	932	26,675	29,56	98,58	783,5	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед	Солянка Деревенская (колбаса п/к, колбаса вареная, крупа пшено, лук репч., морковь, огурцы соленные, масло подсолн., соль йодир., томат. паста)	15/250	3,71	8	9,99	127	1005
	Кюфта по-московски с соусом (говядина, яйцо, лук репч., соль йодир., крупа рисовая, мука пшен., масло растит.)90/30	120	17,7	20,86	9,3	294	209
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	200	6,3	4,7	39,2	225	307
	Чай с лимоном(чай, лимон, сахар-песок)	200/4	0,22	0,05	13,7	56	432
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,875	0,25	12,75	62,5	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5	-
	Груша свежая	172	0,68	0,51	17,7	80	-
	Итого за обед:	1011	32,135	34,67	112,54	894	

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	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	0	0	24	91	-
Итого за полдник:	475	4,44	8,64	58,63	326,33		

Итого за день 7. Возрастная категория: 7-11 лет		54,74	56,23	282,33	1871,93	
--	--	--------------	--------------	---------------	----------------	--

Итого за день 7. Возрастная категория: 12 лет и старше		62,12	62,55	307,26	2044,83	
---	--	--------------	--------------	---------------	----------------	--

День 8

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак	Каша молочная пшеничная с маслом (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	180/10	7,3	11	36	274	515
	Запеканка из творога со стущ. молоком(творог, крупа манная, сахар-песок, яйцо куриное, масло слив., сухари панир., молоко стущ.)	145/38	31,4	13,3	42,7	417	342
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,875	0,25	12,75	62,5	-
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,55	1,45	2,17	28	603
	Итого за завтрак:	598	42,125	26	93,62	781,5	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак	Каша молочная пшеничная с маслом (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	200/10	8,21	11,51	40,11	296,7	515
	Запеканка из творога со стущ. молоком(творог, крупа манная, сахар-песок, яйцо куриное, масло слив., сухари панир., молоко стущ.)	150/44	32,8	14,2	46,8	447	342
	Хлеб пшеничный йодированный	26	1,875	0,25	12,75	65	-
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,55	1,45	2,17	28	603
	Итого за завтрак:	630	44,435	27,41	101,83	836,7	

Возрастная категория: 7-11 лет

Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями, с фаршем(говядина, картофель, лапша Роллтон, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит.)	15/250	6,9	5,97	19,07	157	983/998
	Гуляш мясной(говядина, лук репч., томат паста, масло раст., мука пш., соль йод.)40/50	90	11,55	13,3	3,03	178	550
	Перловка отварная(крупа перловая, масло слив., соль йод.)	150	4,32	4,07	29,55	172	585
	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	200	0,38	0,13	18,2	75,6	667
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,875	0,25	12,75	62,5	-
Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-	

		Мандарин	114	0,91	0,22	8,55	43	
Итого за обед:			864	27,915	24,3	103,03	727,1	
Возрастная категория: 12 лет и старше								
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями, с фаршем(говядина, картофель, лапша Роллтон, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит.)	15/250	6,9	5,97	19,07	157	983/998	
	Гуляш мясной(говядина, лук репч., томат паста, масло раст., мука пш., соль йод.)55/55	110	15,7	15,4	3,3	215	550	
	Перловка отварная(крупа перловая, масло слив., соль йод.)	180	5,76	5,43	39,41	229	585	
	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	200	0,38	0,13	18,2	75,6	667	
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,875	0,25	12,75	62,5	-	
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-	
	Мандарин	110	0,88	0,22	8,2	41	-	
	Итого за обед:	910	33,475	27,76	112,81	819,1		
	Полдник	Плошка "Эстонская" с сыром (тесто слоеное дрожжевое, сыр, масло слив.)	75	8,46	11,7	28,4	253	328
	Итого за полдник:	Чай с вареньем (чай, варенье)	200/20	0,3	0,08	12,8	53,3	621
Итого за день 8. Возрастная категория: 7-11 лет		295	8,76	11,78	41,2	306,3		
Итого за день 8. Возрастная категория: 12 лет и старше			78,8	62,08	237,85	1814,9		
День 9			86,67	66,95	255,84	1962,1		
Возрастная категория: 7-11 лет								
Завтрак	Сеченики Посольские (минтай, хлеб пш., лук репч., молоко, яйцо, мука пшен., масло растит., соль йодир., масло сл)	65	9,71	9,2	5,51	144	252	
	Пюре картофельное(картофель, молоко т/л, масло .сл)	150	3,06	4,43	20,04	132	371	
	Чай с вареньем (чай, варенье)	200/20	0,3	0,08	12,8	53,3	621	
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,875	0,25	12,75	62,5	-	
	Груша	170	0,68	0,51	17,6	80	-	

Итого за завтрак:		610	15,625	14,47	68,7	471,8	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Сеченики Посольские (минтай, хлеб пш., лук репч., молоко, яйцо, мука пшен., масло растит.. соль йодир., масло сл)	65	9,71	9,2	5,51	144	252
	Пюре картофельное(картофель, молоко т/л, масло .сл)	180	3,68	5,32	24	158	371
	Чай с вареньем (чай, варенье)	200/20	0,3	0,08	12,8	53,3	621
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	100	-
	Груша	171	0,68	0,51	17,7	80	-
Итого за завтрак:	676	17,37	15,51	80,41	535,3		
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционная (горошек консервированный)	60	1,86	0,12	3,9	24	984
	Борщ из свежей капусты с картофелем, с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	15/250	6,1	7,9	12,7	147,1	165/998
	Плов из говядины с овощами (говядина, крупа рисовая, морковь, лук репч., томат, масло подсолн., соль йодир)	47/150	17,4	26,7	39,5	468	523
	Чай с сахаром(чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
	Хлеб пшеничный йодированный	28	2,1	0,28	14,28	70	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
	Итого за обед:	770	29,49	35,38	91,36	785,1	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционная (горошек консервированный)	100	3,1	0,2	6,5	40	984
	Борщ из свежей капусты с картофелем, с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	15/250	6,1	7,9	12,7	147,1	165/998
	Плов из говядины с овощами (говядина, крупа рисовая, морковь, лук репч., томат, масло подсолн., соль йодир)	50/160	18,5	28,5	42,1	499	523

	Чай с сахаром(чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
	Хлеб пшеничный йодированный	33	2,48	0,33	16,8	82,5	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5	-
Итого за обед:		833	31,88	37,25	97,1	855,1	
Полдник	Булочка посыпная(мука, дрожжи прес., соль йодир., сахар-песок, масло слив.)	75	4,9	7,6	39,7	247	325
Итого за полдник:	Чай с лимоном(чай, сахар-песок, лимон)	200/4	0,05	0,02	9,1	56	432
Итого за день 9. Возрастная категория: 7-11 лет		279	4,95	7,62	48,8	303	
Итого за день 9. Возрастная категория: 12 лет и старше			50,065	57,47	208,86	1559,9	
День 10			54,2	60,38	226,31	1693,4	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Кюфта по-московски (говядина, яйцо, лук репч., крупа рисовая, мука пшен., масло растит., соль йодир.)	70	13,58	15,36	5,84	215	209
	Макаронные изделия отварные (макарон. изд., масло слив., соль йодир.)	150	5,3	3,9	32,7	187,5	307
	Компот из свежих яблок и изюма с вит С(яблоко св., изюм, сахар-песок, лимон.кислота, аскорб. кислота)	200	0,29	0,12	21,3	87,8	645
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,875	0,25	12,75	62,5	-
	Мандарин	123	0,98	0,24	9,2	46	
Итого за завтрак		568	22,025	19,87	81,79	598,8	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Кюфта по-московски с маслом (говядина, яйцо, лук репч., крупа рисовая, мука пшен., масло растит., соль йодир.)	70/5	13,6	18,9	5,91	249	209
	Макаронные изделия отварные (макарон. изд., масло слив., соль йодир.)	180	6,3	4,7	39,2	225	307
	Компот из свежих яблок и изюма с вит С(яблоко св., изюм, сахар-песок, лимон.кислота, аскорб. кислота)	200	0,29	0,12	21,3	87,8	645
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,875	0,25	12,75	62,5	-

Мандарин	127	1,01	0,25	9,52	48
Итого за завтрак	607	23,075	24,22	88,68	672,3
Возрастная категория: 7-11 лет					
Суп картофельный с бобовыми, с фаршем (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., говядина)	20/250	10,6	9,45	17,7	198
Котлета Домашняя с соусом 70/20 (говядина, свинина, лук репч., сухари панир., яйцо, хлеб пшен., соль йод., масло подсолн., соус красн. осн)	90	9,41	13,9	8,3	196
Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	8,2	5,3	35,9	224,6
Кисель из концентрата с вит С (концентрат, сахар, аскорб кислоты)	200	0,02	0	29,1	116
Хлеб пшеничный йодированный	25	1,875	0,25	12,75	62,5
Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39
Мандарин	115	0,92	0,23	8,62	43
Итого за обед:	870	33,005	29,49	124,25	879,1
Возрастная категория: 12 лет и старше					
Суп картофельный с бобовыми, с фаршем (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., говядина)	20/250	10,6	9,45	17,7	198
Котлета Домашняя с соусом 95/30 (говядина, свинина, лук репч., сухари панир., яйцо, хлеб пшен., соль йод., масло подсолн., соус красн. осн)	125	12,95	20,2	11,66	281
Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	9,85	6,42	43,09	269
Кисель из концентрата с вит С (концентрат, сахар, аскорб кислоты)	200	0,02	0	29,1	116
Хлеб пшеничный йодированный	25	1,875	0,25	12,75	62,5
Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5
Мандарин	125	1,008	0,25	9,45	47
Итого за обед:	950	37,953	36,87	133,65	1023

Полдник	Булочка «Жучок с повидлом» (мука, дрожжи, сахар-песок, яйцо, м.слив., повидло)	75	4,9	5,4	43,7	243	344
	Молоко питьевое	200	5,8	6,4	9,4	120	997
Итого за полдник:		275	10,7	11,8	53,1	363	
Итого за день 10. Возрастная категория: 7-11 лет			65,73	61,16	259,14	1840,9	
Итого за день 10. Возрастная категория: 12 лет и старше			71,728	72,89	275,43	2058,3	
Среднее значение за период по завтракам 7-11 лет			23,5907	22,964	86,3744	652,035	
Среднее значение за период по обедам 7-11 лет			27,5295	27,704	102,403	767,132	
Среднее значение за период по полдникам 7-11 лет			7,442	10,2015	52,558	333,553	
Среднее значение за период по завтракам 12 лет и старше			25,5733	25,8493	96,4874	719,713	
Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше			32,211	32,0186	116,3665	883,042	
Среднее значение за период по полдникам 12 лет и старше			7,442	10,2015	52,558	333,553	