

«Согласовано»

Директор \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ "22" ноября 2021 г.



«Утверждено»

Генеральный директор

МКП «Горно-Алтайский 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 I</b>							
<b>День I</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Завтрак</b>	Яйцо вареное	1 шт.	3,7	4,04	0,25	56	776
	Каша молочная овсяная Геркулес с маслом (крупа геркулесовая, молоко, сахар-песок., соль йод., масло слив.)	180/5	7,07	8,31	31,08	227	898
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшени. йодир.)	25/27	7,82	7,64	13,77	158	868
	Какао-напиток(какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,8	1,6	13,2	75,2	986
	Груша	172	0,68	0,51	17,7	80	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>649</b>	<b>21,07</b>	<b>22,1</b>	<b>76</b>	<b>596,2</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Завтрак</b>	Яйцо вареное	1 шт.	3,7	4,04	0,25	56	776
	Каша молочная овсяная Геркулес с маслом (крупа геркулесовая, молоко, сахар-песок., соль йод., масло слив.)	200/10	7,8	12,4	34,6	282,1	898
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшени. йодир.)	25/27	7,82	7,64	13,77	158	868
	Какао-напиток(какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,8	1,6	13,2	75,2	986
	Груша	175	0,7	0,52	18,02	82	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>677</b>	<b>21,82</b>	<b>26,2</b>	<b>79,84</b>	<b>653,3</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							

<b>Обед</b>	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	
	Фрикадельки из говяжьих соусом (говядина, масло растит., лук репч., мука пшен., хлеб пшен., молоко, соль йодир. Соус кросн)60/30	90	9	12,1	9,9	185	1028	
	Пюре картофельное(картофель, молоко т/п, масло сл)	150	3	4,4	20	132	371	
	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	20	1,98	0,36	11,88	39	-	
	Груша св	163	0,65	0,48	16,7	78	-	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>912</b>	<b>22,505</b>	<b>25,56</b>	<b>88,63</b>	<b>671,5</b>		
	<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
	<b>Обед</b>	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
Фрикадельки из говяжьих соусом (говядина, масло растит., лук репч., мука пшен., хлеб пшен., молоко, соль йодир. Соус кросн)80/30		110	11,9	15,8	12,7	241	1028	
Пюре картофельное(картофель, молоко т/п, масло сл)		180	3,6	5,3	24	158	371	
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		20	1,98	0,36	11,88	39	-	
Груша св		177	0,7	0,53	18,2	84,7	-	
<b>Итого за обед:</b>		<b>977</b>	<b>26,055</b>	<b>30,21</b>	<b>96,93</b>	<b>780,2</b>		
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>								
<b>Полдник</b>		Булочка с повидлом	75	4,83	8,63	42,33	266	340
	Молоко питьевое	200	5,8	6,4	9,4	120		
<b>Итого за полдник:</b>	<b>275</b>	<b>10,63</b>	<b>15,03</b>	<b>51,73</b>	<b>386</b>			
<b>Итого за день 1. Возрастная категория: 7-11 лет</b>		<b>54,205</b>	<b>62,69</b>	<b>216,36</b>	<b>1653,7</b>			
<b>Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>		<b>58,505</b>	<b>71,44</b>	<b>228,5</b>	<b>1819,5</b>			
<b>День 2</b>								
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>								

<b>Завтрак</b>	Террин из горбуши с маслом ( горбуша, молоко 3,2%, яйцо, масло сл)	80/5	14,2	14,9	1,73	198,6	995	
	Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль)	150	3,6	4,7	36,4	203	552	
	Напиток из облепихи протертой с сахаром	200	0,26	1,18	19,8	91	904	
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,875	0,25	12,75	62,5	-	
	Яблоко свежее	186	0,74	0,74	18,2	87	-	
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>646</b>	<b>20,675</b>	<b>21,77</b>	<b>88,88</b>	<b>642,1</b>			
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>								
<b>Завтрак</b>	Террин из горбуши с маслом ( горбуша, молоко 3,2%, яйцо, масло сл)	80/10	15,24	15,46	1,83	207	995	
	Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	180	4,3	5,7	43,7	243,8	552	
	Напиток из облепихи протертой с сахаром	200	0,26	1,18	19,8	91	904	
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,875	0,25	12,75	62,5	-	
	Яблоко свежее	190	0,76	0,76	18,6	89	-	
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>685</b>	<b>22,435</b>	<b>23,35</b>	<b>96,68</b>	<b>693,3</b>			
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>								
<b>Обед</b>	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	14	982	
	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	
	Котлета мясная с соусом (говядина, хлеб пшен., сухари панир., соль йод., масло подсол., соус осн)75/30	105	11,7	13,07	12,4	214	29	
	Перловка с овощами (крупа перловая, морковь, лук репч., масло растит., томат.паста, масло слив., соль йодир.)	150	4,3	15	29	269,7	309	
	Компот из яблок с вит С (яблоки св., сахар, лимон.кислота, аскорб кислота)	200	0,15	0,14	18,09	74	840	
	Хлеб пшеничный йодированный	28	2,1	0,28	14,28	70	-	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5	-	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>833</b>	<b>27,46</b>	<b>34,88</b>	<b>105,02</b>	<b>848,2</b>		
	<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							

	Закуска порционная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	24	982	
<b>Обед</b>	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	
	Котлета мясная с соусом (говядина, хлеб пшен., сухари панир., соль йод, масло подсол., соус осн)75/30	105	11,7	13,07	12,4	214	29	
	Перловка с овощами (крупа перловая, морковь, лук репч., масло растит., томат.паста, масло слив., соль йодир.)	200	5,73	20	38,66	359,6	309	
	Компот из яблок с вит С (яблоки св., сахар, лимон.кислота.аскорб кислота)	200	0,15	0,14	18,09	74	840	
	Хлеб пшеничный йодированный	42	3,15	0,42	21,4	105	-	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5	-	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>937</b>	<b>30,38</b>	<b>40,1</b>	<b>123,32</b>	<b>983,1</b>		
	<b>Полдник</b>	Коржик Загорский (мука пшен., масло слив., яйцо, молоко, соль йод.)	75	4,2	5,9	39,3	227	414
		Чай с медом и яблоком (чай, сахар-песок, мед,	200/10	0,3	0,08	12,7	53,1	705
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>285</b>	<b>4,5</b>	<b>5,98</b>	<b>52</b>	<b>280,1</b>		
<b>Итого за день 2. Возрастная категория: 7-11 лет</b>		<b>52,635</b>	<b>62,63</b>	<b>245,9</b>	<b>1770,4</b>			
<b>Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>		<b>57,315</b>	<b>69,43</b>	<b>272</b>	<b>1956,5</b>			
<b>День 3</b>								
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>								
<b>Завтрак</b>	Каша молочная кукурузная с маслом (крупа кукурузная, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йодир., масло слив.)	180/5	6,4	6,266	41,9	250	623	
	Запеканка из творога со ступенным молоком(творог, сахар-песок, яйцо, масло слив., сухари панир., сметана, крупа манная, соль йодир.)	120/30	25,9	10,9	34,6	341	342	
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшен. йодир.)	23/29	7,2	7,03	12,75	146	868	
	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4	0,22	0,05	13,7	56	432	
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>591</b>	<b>39,72</b>	<b>24,246</b>	<b>102,95</b>	<b>793</b>			
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>								

Завтрак	Каша молочная кукурузная с маслом (крупа кукурузная, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йодир, масло слив.)	180/5	6,4	6,266	41,9	250	623
	Запеканка из творога со стухенным молоком(творог, сахар-песок, яйцо, масло слив., сухари панир., сметана, крупа манная, соль йодир.)	130/36	28,3	12,1	39,4	381	342
Итого за завтрак:	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшен. йодир.)	23/29	7,2	7,03	12,75	146	868
	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4	0,22	0,05	13,7	56	432
		607	42,12	25,446	107,75	833	
	<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>						
Обед	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат, паста, чеснок, соль йодир.)	20/250	7,41	9,42	15,76	177,5	1000/998
	Котлета Неэайка с соусом (говядина, свинина, молоко, хлеб пш.йодир., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс. соль йдир.)70/30	100	9,68	16,1	8,7	219	1025
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир.)	150	5,3	3,93	32,73	187,5	307
	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4	0,22	0,05	13,7	56	432
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
	Банан	202	3,03	1,01	42,4	192	-
<b>Итого за обед:</b>	<b>976</b>	<b>29,87</b>	<b>31,17</b>	<b>140,47</b>	<b>946</b>		
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат, паста, чеснок, соль йодир.)	20/250	7,41	9,42	15,76	177,5	1000/998
	Котлета Неэайка с соусом (говядина, свинина, молоко, хлеб пш.йодир., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс. соль йдир.)100/30	130	13,7	22,6	11,7	305	1025

<b>Обед</b>	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир.)	180	6,36	4,71	39,28	225	307
	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4	0,22	0,05	13,7	56	432
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
	Банан	206	3,09	1,03	43,2	197	-
	<b>Итого за обед:</b>	<b>1040</b>	<b>35,01</b>	<b>38,47</b>	<b>150,82</b>	<b>1074,5</b>	
	Пирожки печеные с картофелем (мука, сахар-песок, масло сл, яйцо, картофель, лук репчат., чай с сахаром(чай, сахар-песок)	75	5,04	4,64	30,7	185	60
	<b>Итого за полдник:</b>	200	0,05	0,02	9,1	37	663
	<b>Итого за день 3. Возрастная категория: 7-11 лет</b>	<b>275</b>	<b>5,09</b>	<b>4,66</b>	<b>39,8</b>	<b>222</b>	
	<b>Итого за день 3. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>		<b>72,27</b>	<b>63,786</b>	<b>247,77</b>	<b>1863,2</b>	
<b>День 4</b>		<b>77,59</b>	<b>70,206</b>	<b>270,87</b>	<b>2038,1</b>		

<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Завтрак</b>	Биточки особые(говядина, свинина, молоко, сухари панир., масло раст,..)	70	10,95	14,1	9,5	209	555
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	150	3	4,4	20	132,3	371
	Компот из сухофруктов с вит С(смесь сухофруктов, сахар, лимон.кислота, аскорб.)	200	0,57	0,07	24	99	611
	Хлеб пшеничный йодированный	29	2,17	0,29	14,79	72,5	-
	Фруктовое пюре	1/125	0	0	17,5	70	-
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>574</b>	<b>16,69</b>	<b>18,86</b>	<b>85,79</b>	<b>582,8</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Завтрак</b>	Биточки особые с маслом (говядина, свинина, молоко, сухари панир., масло раст.,масло слив)	70/3	10,9	16,3	9,6	229	555
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	180	3,6	5,3	24	158,3	371
	сухофруктов, сахар, лимон.кислота, аскорб.	200	0,57	0,07	24	99	611

	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,62	0,35	17,85	87,5	-	
	Фруктовое пюре	1/125	0	0	17,5	70	-	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>613</b>	<b>17,69</b>	<b>22,02</b>	<b>92,95</b>	<b>643,8</b>		
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>								
<b>Обед</b>	Уха Рыбачья(картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	15/250	4,18	8,42	16,23	157,5	17	
	Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., мука, соль йод.) 40/50	90	12,9	12,6	2,7	176,5	550	
	Гарнир каша гречневая вязкая(крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	4,4	4,4	19,5	136	676	
	Компот из изюма с витамином С (изюм, сахар-песок, лимон.кислота)	200	0,4	0,8	25,5	105	435	
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,875	0,25	12,75	62,5	-	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5	-	
	Яблоко свежее	166	0,66	0,66	16,2	78	-	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>921</b>	<b>26,065</b>	<b>27,43</b>	<b>102,78</b>	<b>765</b>		
	<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
	<b>Обед</b>	Уха Рыбачья(картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	15/250	4,18	8,42	16,23	157,5	17
Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, Гарнир каша гречневая вязкая(крупа гречневая, песок, лимон.кислота)		100	17,2	16,9	3,6	235,5	550	
Компот из изюма с витамином С (изюм, сахар-песок, лимон.кислота)		200	5,97	5,91	26,06	181	676	
Хлеб пшеничный йодированный		200	0,4	0,8	25,5	105	435	
Хлеб ржаной		25	1,875	0,25	12,75	62,5	-	
Яблоко свежее		25	1,65	0,3	9,9	49,5	-	
		187	0,74	0,74	18,3	87	-	
<b>Итого за обед:</b>		<b>1002</b>	<b>32,015</b>	<b>33,32</b>	<b>112,34</b>	<b>878</b>		
<b>Полдник</b>		Рогалик сахарный(мука, сл.масло, яйцо, сахар-песок, сода)	75	5,5	17,4	42	347	332
		Чай с молоком(чай, молоко)	50/150	1,55	1,45	2,17	29	603
<b>Итого за полдник:</b>		<b>275</b>	<b>7,05</b>	<b>18,85</b>	<b>44,17</b>	<b>376</b>		
<b>Итого за день 4. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>49,805</b>	<b>65,14</b>	<b>232,74</b>	<b>1723,8</b>		
<b>Итого за день 4. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>56,755</b>	<b>74,19</b>	<b>249,46</b>	<b>1897,8</b>		

День 5		Возрастная категория: 7-11 лет									
<b>Завтрак</b>	Колбаса отварная с маслом (колбаса вареная, масло сл)	70/5	8,46	17,3	1,02	193	625				
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир.)	150	5,3	3,93	32,73	187,5	307				
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшен. йодир.)	15/25	5,35	4,67	12,7	117	868				
	Чай с вареньем (чай, варенье)	200/20	0,3	0,08	12,8	53,3	621				
	Мандарин св	124	0,99	0,24	9,3	47					
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>645</b>	<b>22,57</b>	<b>28,9</b>	<b>74,85</b>	<b>656,3</b>					
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>											
<b>Завтрак</b>	Колбаса отварная с маслом (колбаса вареная, масло сл)	80/5	9,66	19,2	1,15	216	625				
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир.)	180	6,3	4,71	39,2	225	307				
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшен. йодир.)	15/25	5,35	4,67	12,7	117	868				
	Чай с вареньем (чай, варенье)	200/20	0,3	0,08	12,8	53,3	621				
	Мандарин св	120	0,96	0,24	9	45					
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>645</b>	<b>22,57</b>	<b>28,9</b>	<b>74,85</b>	<b>656,3</b>					
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>											
<b>Обед</b>	Закуска порционная (огурцы свежие)	60	0,42	0,06	1,14	6,6	982				
	Борщ из свежей капусты с картофелем, с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	20/250	8,46	8,44	12,2	158	165/998				
	Фрикадельки рыбные с соусом(горбуша, хлеб пшен., яйцо, лук репч., соль йод., масло раст.,соус белый осн)90/30	120	13,13	5,2	7,3	129	651				
	Гарнир «Овощной калейдоскоп» (морковь, лук репч., масло подсолн., кукуруза, горошек, крупа рисовая, соль йод.)	160	3,55	11,7	27,6	230	293				
	Напиток из шиповника (шиповник,лимон, сахар-песок)	200	0,38	0,13	18,2	75	667				
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	-					
Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-					



<b>Итого за обед:</b>		860	30,17	26,19	93,62	712,6
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>						
	Закуска порционная (огурцы свежие)	100	0,7	0,1	1,9	11
	Борщ из свежей капусты с картофелем, с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	20/250	8,46	8,44	12,2	158
<b>Обед</b>	Фрикадельки рыбные с соусом (горбуша, хлеб пшенич., яйцо, лук репч., соль йод., масло раст., соус белый орегано)90/30	120	13,13	5,2	7,3	129
	Гарнир «Овощной калейдоскоп» (морковь, лук репч., масло подсолн., кукуруза, горошек, крупа рисовая, соль йод.)	180	4	13,1	31	259
	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-рафинад)	200	0,38	0,13	18,2	75
	Хлеб пшеничный йодированный	29	2,17	0,29	14,79	72
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5
<b>Итого за обед:</b>		<b>924</b>	<b>30,49</b>	<b>27,56</b>	<b>95,29</b>	<b>776,5</b>
<b>Полдник</b>	Плюшка "Эстонская" с сыром (тесто слоеное)	75	8,4	11,7	28,4	253
	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4	0,22	0,05	13,7	56
<b>Итого за полдник:</b>		<b>279</b>	<b>8,62</b>	<b>11,75</b>	<b>42,1</b>	<b>309</b>
<b>Итого за день 5. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>53,695</b>	<b>66,21</b>	<b>205,58</b>	<b>1636,8</b>
<b>Итого за день 5. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>57,245</b>	<b>70,86</b>	<b>213,88</b>	<b>1745,5</b>
<b>Неделя 2</b>						
<b>День 6</b>						
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>						
<b>Завтрак</b>	Каша молочная Боярская (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, изюм, соль йод., масло слив.)	180	7,44	15,87	38,37	326
	Бутерброд с сыром (сыр Российский, хлеб пшеничн.)	20/30	6,89	6,2	15,3	147
	Какао-напиток(какао порошок, молоко, сахар)	200	2,36	2,23	16,8	96,7
	Банан	210	3,15	1,05	44,1	201
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>640</b>	<b>19,84</b>	<b>25,35</b>	<b>114,57</b>	<b>770,7</b>
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>						

<b>Завтрак</b>	Каша молочная Боярская(пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, изюм, соль йод., масло слив.)	200	8,27	17,63	42,63	362	527
	Бутерброд с сыром (сыр Российский, , хлеб пшеничн.)	20/30	6,89	6,2	15,3	147	1017
	Какао-напиток(какао порошок, молоко, сахар)	200	2,36	2,23	16,8	96,7	986
	Банан	224	3,36	1,12	47,04	215	
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>674</b>	<b>20,88</b>	<b>27,18</b>	<b>121,7</b>	<b>820,7</b>		
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Обед</b>	Щи из свежей капусты с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	15/250	4,2	6,1	6,6	98,8	197/998
	Котлета Мечта с соусом (минтай, свинина, хлеб пш, молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., соус белый основной) 60/30	90	8,4	10,8	8,01	163	1029
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	150	3,06	4,4	20,04	132	371
	Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая с витаминами, вода)	200	0	0	18,6	74	1014
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,875	0,25	12,75	62,5	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5	-
	Банан	216	3,24	1,08	45,3	207	-
<b>Итого за обед:</b>	<b>971</b>	<b>22,425</b>	<b>22,93</b>	<b>121,2</b>	<b>786,8</b>		
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Обед</b>	Щи из свежей капусты с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	15/250	4,2	6,1	6,6	98,8	197/998
	Котлета Мечта с соусом (минтай, свинина, хлеб пш, молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., соус белый основной) 100/30	130	13,9	17,2	12,6	262	1029
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	180	3,6	5,3	24,05	158	371
	Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая с витаминами, вода)	200	0	0	18,6	74	1014
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,875	0,25	12,75	62,5	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5	-

Банан		207	3,1	1,03	43,4	198	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>1032</b>	<b>28,325</b>	<b>30,18</b>	<b>127,9</b>	<b>902,8</b>	
Полдник		75	6,8	10,1	40,2	279	696
Чай с молоком(чай, молоко)		200	1,55	1,45	2,17	29	603
<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 6. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>50,615</b>	<b>59,83</b>	<b>278,14</b>	<b>1865,5</b>	
<b>Итого за день 6. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>57,555</b>	<b>68,91</b>	<b>291,97</b>	<b>2031,5</b>	
<b>День 7</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
Закуска порционная (помидоры свежие)		30	0,33	0,06	1,14	7,2	982
Сосиска отварная с маслом (сосиска молочная, масло слив.)		100/5	10,3	25,4	0,44	273	636
Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир.)		150	5,3	3,93	32,73	187,5	307
Компот из свежих груш с витамином С (груши, сахар-песок, аскорбиновая кислота)		200	0,15	0,11	18,28	74,7	692
Хлеб пшеничный йодированный		32	2,4	0,32	16,3	80	-
<b>Итого за завтрак</b>		<b>517</b>	<b>18,48</b>	<b>29,82</b>	<b>68,89</b>	<b>622,4</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
Закуска порционная (помидоры свежие)		45	0,49	0,09	1,71	10,8	982
Сосиска отварная с маслом (сосиска молочная, масло слив.)		100/5	10,3	25,4	0,44	273	636
Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир.)		180	6,3	4,7	39,2	225	307
Компот из свежих груш с витамином С (груши, сахар-песок, аскорбиновая кислота)		200	0,15	0,11	18,28	74,7	692
Хлеб пшеничный йодированный		28	2,1	0,28	14,28	70	-
<b>Итого за завтрак</b>		<b>558</b>	<b>19,34</b>	<b>30,58</b>	<b>73,91</b>	<b>653,5</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
Уха Рыбачья (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)		15/250	4,18	8,42	16,23	157,5	17

<b>Обед</b>	Плов из говядины с овощами (говядина, крупа рисовая, морковь, лук репч., томат, масло)	40/150	15,4	25,2	39,5	44,7	52,3
	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	163	0,65	0,65	15,9	76	-
	<b>Итого за обед:</b>	<b>868</b>	<b>23,805</b>	<b>34,84</b>	<b>103,38</b>	<b>829,5</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Обед</b>	Уха Рыбачья (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	15/250	4,18	8,42	16,23	157,5	17
	Плов из говядины с овощами (говядина, крупа рисовая, морковь, лук репч., томат, масло подсолн., соль йодир)	60/170	21,6	31,8	44,7	552	523
	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	150	0,6	0,6	14,7	70	-
<b>Итого за обед:</b>	<b>895</b>	<b>29,955</b>	<b>41,39</b>	<b>107,38</b>	<b>928,5</b>		
<b>Полдник</b>	Рогалик сладкий повидлом и изюмом (мука, сок фруктовый в потребительской упаковке)	75	4,69	6,9	39,59	239	710
<b>Итого за полдник:</b>		1/200	0	0	24	91	-
		275	5,6	5,6	69,6	347	-
<b>Итого за день 7. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			47,885	70,26	241,87	1798,9	
<b>Итого за день 7. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			54,895	77,57	250,89	1929	
<b>День 8</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Завтрак</b>	Запеканка из творога со стущ молоком (творог, крупа манная, сахар-песок, яйцо куриное, масло слив., сухари панир., молоко стущ)	130/20	27,2	10,8	30,5	328	342
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,875	0,25	12,75	62,5	-
	Чай без сахара	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
	Банан	204	3,03	1,01	42,4	193	-

<b>Итого за завтрак:</b>		579	32,295	12,1	85,68	584,83	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Завтрак</b>	Запеканка из творога со стуж молокоом (творог, крупа манная, сахар-песок, яйцо куриное, масло слив., сухари панир., молоко стуж)	140/25	29,5	11,9	34,8	365	
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,875	0,25	12,75	62,5	
	Чай без сахара	200	0,19	0,04	0,03	1,33	
	Банан	206	3,09	1,03	43,26	197	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>596</b>	<b>34,655</b>	<b>13,22</b>	<b>90,84</b>	<b>625,83</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Обед</b>	Закуска порционная (огурцы свежие)	60	0,42	0,06	1,14	6,6	
	Суп лапша-домашняя с фаршем(говядина, лапша домашн., лук репч., морковь, масло растит., соль йодир.)	15/250	6,3	7,4	10,7	135,4	
	Фрикадельки Удинские с соусом (говядина, молоко, лук репч., яйцо)65/30	95	14,5	12,8	3,84	188	
	Гарнир Забава (крупа рисовая, крупа гречневая, чай с лимоном(чай, сахар-песок, лимон)	180	6,6	5,4	41,5	241	
	Хлеб пшеничный йодированный	200/4	0,05	0,02	9,1	56	
	Хлеб ржаной	27	2,02	0,27	13,77	67,5	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>25</b>	<b>1,65</b>	<b>0,3</b>	<b>9,9</b>	<b>49,5</b>	
	<b>Итого за обед:</b>		<b>856</b>	<b>31,54</b>	<b>26,25</b>	<b>89,95</b>	<b>744</b>
	<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>						
	<b>Обед</b>	Закуска порционная (огурцы свежие)	100	0,7	0,1	1,9	11
Суп лапша-домашняя с фаршем(говядина, лапша домашн., лук репч., морковь, масло растит., соль йодир.)		15/250	8,2	9,6	13,4	173,2	
Фрикадельки Удинские с соусом (говядина, молоко, лук репч., яйцо)70/30		100	15,6	13,7	4	201	
Гарнир Забава (крупа рисовая, крупа гречневая, масло слив., соль йод.)		180	6,6	5,4	41,5	241	
Чай с лимоном(чай, сахар-песок, лимон)		200/4	0,05	0,02	9,1	56	
Хлеб пшеничный йодированный		23	1,72	0,23	11,73	57,5	
Хлеб ржаной		20	1,98	0,36	11,88	39	
<b>Итого за обед:</b>		<b>892</b>	<b>34,85</b>	<b>29,41</b>	<b>93,51</b>	<b>778,7</b>	

<b>Полдник</b>	Пирог песочный Домашний (мука ,яйцо, масло слив., сахар-песок, повидло)	80	4,57	11,61	46,9	310	525
	Молоко питьевое	200	5,8	6,4	9,4	120	997
<b>Итого за полдник:</b>		280	10,37	18,01	56,3	430	
<b>Итого за день 8. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			74,205	56,36	231,93	1758,83	
<b>Итого за день 8. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			79,875	60,64	240,65	1834,53	
<b>День 9</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Завтрак</b>	Сеченники Посольские маслом (минтай, хлеб, лук репч., масло раст., молоко, яйцо, мука пшен., соль йод., масло слив.)	75/10	11,2	17,9	6,4	233	252
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	150	3,06	4,4	20,04	132	371
	Чай с медом (чай, мед)	200/20	0,34	0,04	14,6	60,4	977
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,875	0,25	12,75	62,5	-
	Яблоко	167	0,66	0,66	16,3	78	-
<b>Итого за завтрак:</b>		647	17,135	23,25	70,09	565,9	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Завтрак</b>	Сеченники Посольские с маслом (минтай, хлеб, лук репч., масло раст., молоко, яйцо, мука пшен., соль йод., масло слив.)	75/10	11,2	17,9	6,4	233	252
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	180	3,6	5,3	24,05	158	371
	Чай с медом (чай, мед)	200/20	0,34	0,04	14,6	60,4	977
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,875	0,25	12,75	62,5	-
	Яблоко	184	0,73	0,73	18,03	86	-
<b>Итого за завтрак:</b>		694	17,745	24,22	75,83	599,9	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	14	982
	Рассольник Ленинградский с фаршем (говядина, крупа перловая, картофель, морковь, лук репч., томат паста, масло подсолн., огурцы солен., соль	10/250	5,04	7,3	16,2	151	167/998

<b>Обед</b>	Сосиски молочные отварные с маслом (сосиски молочные, масло слив.)	100/4	10,3	25,4	0,44	279,4	636
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир)	150	5,25	3,9	32,7	187	307
	Компот из сухофруктов с витамином С (сухофрукты, сахар-песок, витамин С.)	200	0,57	0,07	24	99,36	611
	Хлеб пшеничный йодированный	28	2,1	0,28	14,2	70	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
<b>Итого за обед:</b>	<b>822</b>	<b>25,9</b>	<b>37,43</b>	<b>101,7</b>	<b>839,76</b>		
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Обед</b>	Закуска порционная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	24	982
	Рассольник Ленинградский с фаршем (говядина, крупа перловая, картофель, морковь, лук репч., томат паста, масло подсолн., огурцы солен., соль)	10/250	5,04	7,3	16,2	151	167/998
	Сосиски молочные отварные с маслом (сосиски молочные, масло слив.)	100/9	11,07	30,4	0,51	320	636
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир)	180	6,3	4,7	39,2	225	307
	Компот из сухофруктов с витамином С (сухофрукты, сахар-песок, витамин С.)	200	0,57	0,07	24	99,36	611
<b>Итого за обед:</b>	<b>902</b>	<b>27,83</b>	<b>43,25</b>	<b>107,81</b>	<b>938,86</b>		
<b>Полдник</b>	Сочни с творогом(мука пш., яйцо, соль йод., сахар-песок, масло слив., творог, сметана)	75	8,3	9,3	29,1	234	646
	Чай с сахаром(чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
<b>Итого за полдник:</b>	<b>275</b>	<b>8,35</b>	<b>9,32</b>	<b>38,2</b>	<b>271</b>		
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Итого за день 9. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>51,385</b>	<b>70</b>	<b>209,99</b>	<b>1676,66</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>День 10</b>			<b>53,925</b>	<b>76,79</b>	<b>221,84</b>	<b>1809,76</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
Фрикадельки Удлинские (говядина, молоко, лук репч., яйцо)	60	13,199	10,79	1,89	157	224	

<b>Завтрак</b>	Перловка с овощами (крупа перловая, морковь, лук репч., масло растит., томат.паста, масло слив., соль йодир.)	150	4,3	15	29	269,7	309
	Компот из изюма с витамином С (изюм, сахар-песок, лимон.кислота)	200	0,4	0,8	25,5	105	435
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,875	0,25	12,75	62,5	-
	Яблоко	172	0,68	0,68	16,8	80	-
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>607</b>	<b>20,454</b>	<b>27,52</b>	<b>85,94</b>	<b>674,2</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Завтрак</b>	Фрикадельки Удинские (говядина, молоко, лук репч., яйцо)	70	15,3	12,5	2,2	183	224
	Перловка с овощами (крупа перловая, морковь, лук репч., масло растит., томат.паста, масло слив., соль йодир.)	170	4,9	17	33	305,7	309
	Компот из изюма с витамином С (изюм, сахар-песок, лимон.кислота)	200	0,4	0,8	25,5	105	435
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,875	0,25	12,75	62,5	-
	Яблоко	149	0,59	0,59	14,6	70	-
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>614</b>	<b>23,065</b>	<b>31,14</b>	<b>88,05</b>	<b>726,2</b>		
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Обед</b>	Суп картофельный с бобовыми, с п/к колбасой(картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., п/к колбаса)	15/250	7,2	10,6	18	197	157
	Бефстроганов(говядина, лук репч., масло растит., мука пш., сметана, соль йодир.)40/50	90	12,3	18,1	5,1	233	551
	Гарнир каша гречневая вязкая(крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	4,4	4,4	19,5	136	676
	Напиток из шиповника (шиповник,лимон, сахар-песок)	200	0,38	0,13	18,2	75	667
	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	16,1	77	-	
<b>Итого за обед:</b>	<b>920</b>	<b>28,465</b>	<b>34,44</b>	<b>99,55</b>	<b>830</b>		
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							



	Суп картофельный с бобовыми, с п/к колбасой(картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., п/к колбаса)	15/250	7,2	10,6	18	197	157
<b>Обед</b>	Бефстроганов(говядина, лук репч., масло растит., мука пш., сметана, соль йодир.)50/50	100	15	20,3	5,1	264	551
	Гарнир каша гречневая вязкая(крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	5,3	5,3	23,4	163	676
	Напиток из шиповника (шиповник,лимон, сахар-песок)	200	0,38	0,13	18,2	75	667
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	22,4	100	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5	-
	Яблоко	186	0,74	0,74	18,2	87	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>996</b>	<b>33,27</b>	<b>37,77</b>	<b>115,2</b>	<b>935,5</b>	
<b>Полдник</b>	Пицца Дорожная (тесто слоен, дрож, колбаса п/к, колбаса вар., т.паста, лук репч., масло рас., сметана, сыр, яйцо)	80	9,9	13,1	30	278	89
	Чай с вареньем (чай, варенье)	200/20	0,3	0,08	12,8	53	621
<b>Итого за полдник:</b>		<b>300</b>	<b>6,1</b>	<b>9,33</b>	<b>81,9</b>	<b>356</b>	
<b>Итого за день 10. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>55,019</b>	<b>71,29</b>	<b>267,39</b>	<b>1860,2</b>	
<b>Итого за день 10. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>62,435</b>	<b>78,24</b>	<b>285,15</b>	<b>2017,7</b>	
<b>Среднее значение за период по завтракам 7-11 лет</b>			<b>22,8929</b>	<b>23,3916</b>	<b>85,364</b>	<b>648,843</b>	
<b>Среднее значение за период по обедам 7-11 лет</b>			<b>26,8205</b>	<b>30,112</b>	<b>104,63</b>	<b>797,336</b>	
<b>Среднее значение за период по полдникам 7-11 лет</b>			<b>7,466</b>	<b>11,008</b>	<b>51,817</b>	<b>328,51</b>	
<b>Среднее значение за период по завтракам 12 лет и старше</b>			<b>24,232</b>	<b>25,2256</b>	<b>90,24</b>	<b>690,583</b>	
<b>Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше</b>			<b>30,818</b>	<b>35,166</b>	<b>113,05</b>	<b>897,666</b>	
<b>Среднее значение за период по полдникам 12 лет и старше</b>			<b>7,466</b>	<b>11,008</b>	<b>51,817</b>	<b>328,51</b>	