



«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 1</b>							
<b>День 1</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
Завтрак	Каша молочная Боярская(пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, изюм, соль йод., масло слив.)	150	6,82	13,26	31,97	279	527
	Бутерброд с сыром и маслом (сыр Российский, масло слив., хлеб пшеничн.)	30/10/32	9,14	16,38	14,4	255	1017
	Какао-напиток(какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,8	1,6	13,2	75,2	986
	Молоко питьевое в потребительской упаковке	1/200	5,8	6,4	9,4	120	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>623</b>	<b>23,56</b>	<b>37,64</b>	<b>68,97</b>	<b>729,2</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
Завтрак	Каша молочная Боярская(пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, изюм, соль йод., масло слив.)	180	7,45	15,87	38,37	326	527
	Бутерброд с сыром и маслом (сыр Российский, масло слив., хлеб пшеничн.)	30/10/41	9,14	16,38	14,4	270	1017
	Какао-напиток(какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,8	1,6	13,2	75,2	986
	Молоко питьевое в потребительской упаковке	1/200	5,8	6,4	9,4	120	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>651</b>	<b>24,19</b>	<b>40,25</b>	<b>75,37</b>	<b>791,2</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
Закуска порционная (горошек консервированный)		70	2,17	0,14	4,55	28	984

<b>Обед</b>	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяжь., крупа рисов., лук репч., морковь, томат. паста, чеснок, соль йодир.)	20/250	7,41	9,42	15,76	177,5	1000/998
	Котлета Незайка с соусом (говядина, свинина, молоко, хлеб пш.йодир., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс. соль йодир.)70/30	100	9,68	16,1	8,7	219	1025
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир.)	150	6,36	4,71	39,28	225	307
	Чай с вареньем (чай, варенье)	200/20	0,3	0,08	12,8	53,3	621
	Хлеб пшеничный йодированный	29	2,17	0,29	14,79	72,5	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
	<b>Итого за обед:</b>	<b>859</b>	<b>30,07</b>	<b>31,1</b>	<b>107,76</b>	<b>814,3</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Обед</b>	Закуска порционная (горошек консервированный)	100	3,1	0,2	6,5	40	984
	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяжь., крупа рисов., лук репч., морковь, томат. паста, чеснок, соль йодир.)	20/250	7,41	9,42	15,76	177,5	1000/998
	Котлета Незайка с соусом (говядина, свинина, молоко, хлеб пш.йодир., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс. соль йодир.)70/30	100	9,68	16,1	8,7	219	1025
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир.)	200	7,07	5,2	43,6	250	307
	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	-
	Хлеб ржаной	22	1,45	0,26	8,7	43	-
<b>Итого за обед:</b>	<b>952</b>	<b>32,01</b>	<b>31,66</b>	<b>116,46</b>	<b>882,8</b>		
<b>Полдник</b>	Булочка с повидлом	75	4,83	8,63	42,33	266	340
	Обычная (мука, сахар-песок, дрожжи, масло сл. соль йодир., повидло)						
<b>Итого за полдник:</b>	200	5,8	6,4	9,4	120		
<b>Итого за полдник:</b>							
<b>Итого за день 1. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>64,26</b>	<b>83,77</b>	<b>228,46</b>	<b>1929,5</b>	
<b>Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>66,83</b>	<b>86,94</b>	<b>243,56</b>	<b>2060</b>	

**День 2**

**Возрастная категория: 7-11 лет**

<b>Завтрак</b>	Фрикадельки рыбные с маслом (горбуша, хлеб пшен., яйцо, лук репч., соль йод., масло раст.)	80/6	11,58	8,02	5,69	141	651
	Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	170	4,08	5,4	41,3	230	552
	Чай с медом (чай, мед)	200/20	0,3	0,047	10,9	60	621
	Хлеб пшеничный йодированный	32	2,4	0,32	16,32	80	-
	Фруктовое пюре	1 шт.	0	0	17,5	70	-
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>633</b>	<b>18,36</b>	<b>13,787</b>	<b>91,71</b>	<b>581</b>		

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

<b>Завтрак</b>	Фрикадельки рыбные с маслом (горбуша, хлеб пшен., яйцо, лук репч., соль йод., масло раст.)	80/10	11,61	10,92	5,7	167	651
	Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	200	4,8	6,37	48,5	270	552
	Чай с медом (чай, мед)	200/20	0,3	0,047	10,9	60	621
	Хлеб пшеничный йодированный	44	3,3	0,44	22,44	110	-
	Фруктовое пюре	1 шт.	0	0	17,5	70	-
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>679</b>	<b>20,01</b>	<b>17,777</b>	<b>105,04</b>	<b>677</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.)	20/250	8,46	8,44	12,2	158	165/998
	Котлеты из индейки (филе индейки, хлеб пшен., масло слив., соль йод., соус белый осн.)	90	14,97	13,81	12,7	235	973
	Перловка с овощами (крупа перловая, морковь, лук репч., масло растиг., томат паста, масло слив., соль йодир.)	150	4,37	15,07	29,1	269	309
	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	200	0,38	0,13	18,2	75	667
	Хлеб пшеничный йодированный	19	1,42	0,19	9,69	47,5	-
Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-	

Сок фруктовый в потребительской упаковке		1/200	0	0	24	91	-	
Итого за обед:		949	31,58	38	117,77	914,5		
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>								
<b>Обед</b>	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	
	Котлеты из индейки (филе индейки, хлеб пшен., масло слив., соль йод., соус белый осн.)	100	16,63	15,3	14,2	262	973	
	Перловка с овощами (крупа перловая, морковь, лук репч., масло растит., томат.паста, масло слив., соль йодир.)	180	5,24	18,09	34,9	323	309	
	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	200	0,38	0,13	18,2	75	667	
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	100	-	
	Хлеб ржаной	29	1,98	0,36	11,88	56	-	
	Яблоко свежее	138	0,55	0,55	13,5	64	-	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>957</b>	<b>36,24</b>	<b>43,27</b>	<b>125,28</b>	<b>1038</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>Возрастная категория: 7-11 лет</b>								
<b>Итого за день 2. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>56,99</b>	<b>70,637</b>	<b>253,65</b>	<b>1871,5</b>		
<b>Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>63,3</b>	<b>79,897</b>	<b>274,49</b>	<b>2091</b>		
<b>День 3</b>								
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>								
<b>Завтрак</b>	Бутерброд с маслом (масло сл., хлеб пшен. йодир.)	15/35	2,37	11,18	15,49	186	778	
	Колбаса отварная с соусом (колбаса Докторская, соус красный осн.)	85/20	10,4	17,1	2,7	206	625	
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	170	9,3	6,06	40,7	254	632	

Компот из сухофруктов с вит С(смесь сухофруктов, сахар, лимон.кислота, аскорб. кислота)	200	0,57	0,07	24	99	611
Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	0	0	24	91	-
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>725</b>	<b>22,64</b>	<b>34,41</b>	<b>106,89</b>	<b>836</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>						
Бутерброд с маслом (масло сл., хлеб пшен. йодир.)	15/35	2,37	11,18	15,49	186	778
Колбаса отварная с соусом (колбаса Докторская, соус красный осн.)	90/25	11,05	18,09	2,8	218	625
Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	200	10,9	7,1	47,8	299	632
Компот из сухофруктов с вит С(смесь сухофруктов, сахар, лимон.кислота, аскорб. кислота)	200	0,57	0,07	24	99	611
Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	0	0	24	91	-
<b>Итого за завтрак</b>	<b>765</b>	<b>24,89</b>	<b>36,44</b>	<b>114,09</b>	<b>893</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</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)/70/30	100	10,93	12,28	11,72	201	29
Гарнир «Овощной калейдоскоп» (морковь, лук репч., масло подсол., кукуруза, горошек, крупа рисовая, соль йод.)	150	3,55	11,7	27,6	230	293
Чай с сахаром(чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
Хлеб пшеничный йодированный	25	1,87	0,25	12,75	62,5	-
Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
Яблоко свежее	118	0,47	0,47	11,5	55	-
<b>Итого за обед:</b>	<b>878</b>	<b>25,75</b>	<b>31,05</b>	<b>103,62</b>	<b>781,5</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>						

<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)70/30	100	10,93	12,28	11,72	201	29
	Гарнир «Овощной калейдоскоп» (морковь, лук репч., масло подсолн., кукуруза, горошек, крупа рисовая, соль йод.)	200	4,44	14,6	34,5	287	293
	Чай с сахаром(чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,87	0,25	12,75	62,5	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
	Яблоко свежее	187	0,74	0,74	18,2	87	-
	<b>Итого за обед:</b>	<b>997</b>	<b>26,91</b>	<b>34,22</b>	<b>117,22</b>	<b>870,5</b>	
	Пирожки печеные с картофелем (мука, сахар-песок, масло сл. йод, кориандр, пырей)	75	5,04	4,64	30,7	185	60
	Кисель из концентрата с витамином С (кисель, сахар-песок, вода, аскорб. кислота)	200	0,02	0	29,1	116,7	437
<b>Итого за полдник:</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: 7-11 лет</b>		<b>53,48</b>	<b>70,12</b>	<b>250,31</b>	<b>1839,5</b>		
<b>Итого за день 3. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>		<b>56,89</b>	<b>75,32</b>	<b>271,11</b>	<b>1985,5</b>		
<b>День 4</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Завтрак</b>	Фрикадельки из индейки (филе индейки, хлеб пшен., молоко, соль йод., масло слив.)	75	12,91	11,32	7,01	176	978
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир.)	140	5,3	3,93	32,73	187,5	307
	Чай с вареньем (чай, варенье)	200/20	0,3	0,08	12,8	53,3	621
	Хлеб пшеничный йодированный	24	1,8	0,24	12,24	60	-
	Фруктовое пюре	1 шт.	0	0	17,5	70	-
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>584</b>	<b>20,31</b>	<b>15,57</b>	<b>82,28</b>	<b>546,8</b>		
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
Фрикадельки из индейки (филе индейки, хлеб пшен., молоко, соль йод., масло слив.)	80	13,77	12,08	7,48	188	978	

<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)/70/30	100	10,93	12,28	11,72	201	29
	Гарнир «Овощной калейдоскоп» (морковь, лук репч., масло подсолн., кукуруза, горошек, крупа рисовая, соль йод.)	200	4,44	14,6	34,5	287	293
	Чай с сахаром(чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,87	0,25	12,75	62,5	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
	Яблоко свежее	187	0,74	0,74	18,2	87	-
	<b>Итого за обед:</b>	<b>997</b>	<b>26,91</b>	<b>34,22</b>	<b>117,22</b>	<b>870,5</b>	
	<b>Полдник</b>	75	5,04	4,64	30,7	185	60
	Кисель из концентрата с витамином С (кисель, сахар-песок, вода, аскорб. кислота)	200	0,02	0	29,1	116,7	437
<b>Итого за полдник:</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: 7-11 лет</b>		<b>53,48</b>	<b>70,12</b>	<b>250,31</b>	<b>1839,5</b>		
<b>Итого за день 3. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>		<b>56,89</b>	<b>75,32</b>	<b>271,11</b>	<b>1985,5</b>		
<b>День 4</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Завтрак</b>	Фрикадельки из индейки (филе индейки, хлеб пшен., молоко, соль йод., масло слив.)	75	12,91	11,32	7,01	176	978
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир.)	140	5,3	3,93	32,73	187,5	307
	Чай с вареньем (чай, варенье)	200/20	0,3	0,08	12,8	53,3	621
	Хлеб пшеничный йодированный	24	1,8	0,24	12,24	60	-
	Фруктовое пюре	1 шт.	0	0	17,5	70	-
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>584</b>	<b>20,31</b>	<b>15,57</b>	<b>82,28</b>	<b>546,8</b>		
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
Фрикадельки из индейки (филе индейки, хлеб пшен., молоко, соль йод., масло слив.)	80	13,77	12,08	7,48	188	978	

<b>Завтрак</b>	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир.)	180	6,3	4,71	39,2	225	307
	Чай с вареньем (чай, варенье)	200/20	0,3	0,08	12,8	53,3	621
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,62	0,35	17,85	87,5	-
	Фруктовое пюре	1 шт.	0	0	17,5	70	-
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>640</b>	<b>22,99</b>	<b>17,22</b>	<b>94,83</b>	<b>623,8</b>		

**Возрастная категория: 7-11 лет**

<b>Обед</b>	Пюре из свежей капусты с фаршем(говядина, морковь, лук, картофель, масло сливочное)	20/250	7,34	9,07	8,3	144	197/998
	Террин из горбуши с соусом белым основным (горбуша, молоко, яйцо, масло раст., соль йод., соус белый осн.)70/30	100	13,4	8,3	2,51	138	995
	Пюре картофельное(картофель, молоко т/л, масло сл)	150	3	4,4	20	132	371
	Компот из изюма с витамином С (изюм, сахар-песок, лимон.кислота)	200	0,4	0,8	25,5	105	435
	Хлеб пшеничный йодированный	19	1,27	0,17	8,67	47,5	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	0	0	24	91	-
<b>Итого за обед:</b>	<b>959</b>	<b>27,39</b>	<b>23,1</b>	<b>100,86</b>	<b>696,5</b>		

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

<b>Обед</b>	Пюре из свежей капусты с фаршем(говядина, морковь, лук, картофель, масло сливочное)	20/250	5,95	7,95	8,3	128	197/998
	Террин из горбуши с соусом белым основным (горбуша, молоко, яйцо, масло раст., соль йод., соус белый осн.)90/30	120	17,22	10,3	2,93	173	995
	Пюре картофельное(картофель, молоко т/л, масло сл)	180	3,67	5,32	24,05	158	371
	Компот из изюма с витамином С (изюм, сахар-песок, лимон.кислота)	200	0,4	0,8	25,5	105	435
	Хлеб пшеничный йодированный	37	1,875	0,25	12,75	92,5	-
	Хлеб ржаной	31	3,06	0,56	18,41	60	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	0	0	24	91	-
<b>Итого за обед:</b>	<b>1036</b>	<b>32,175</b>	<b>25,18</b>	<b>115,94</b>	<b>807,5</b>		



Полдник	Коржик загорский (мука пшени., масло слив., яйцо, молоко, соль йод.)	75	4,2	5,9	39,3	227	414
	Чай с медом и яблоком (чай, сахар-песок, мед, яблоки)	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 4. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>54,545</b>	<b>49,05</b>	<b>236,34</b>	<b>1588</b>	
<b>Итого за день 4. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>63,255</b>	<b>56,18</b>	<b>259,06</b>	<b>1778,4</b>	

**День 5**

<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Завтрак</b>	Закуска порционная (кукуруза консервированная)	60	0,96	0,24	8,58	41,4	1007
	Биточки мясные с соусом (говядина, хлеб пшени., соль йод., масло раст., соус красный осн.)	80/30	12,46	13,8	13,1	227	29
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йод.)	150	4,32	4,07	29,55	172	585
	Напиток из облепихи протертой с сахаром (облепиха, протертая с сахаром, сахар-песок)	200	0,26	1,18	19,8	91	904
	Хлеб пшеничный йодированный	22	1,65	0,22	11,22	55	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>542</b>	<b>19,65</b>	<b>19,51</b>	<b>82,25</b>	<b>586,4</b>	

<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Завтрак</b>	Закуска порционная (кукуруза консервированная)	70	0,96	0,24	8,58	41,4	1007
	Биточки мясные с соусом (говядина, хлеб пшени., соль йод., масло раст., соус красный осн.)	80/30	12,46	13,8	13,1	227	29
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йод.)	180	5,18	4,89	35,4	206	585
	Напиток из облепихи протертой с сахаром (облепиха, протертая с сахаром, сахар-песок)	200	0,26	1,18	19,8	91	904
	Хлеб пшеничный йодированный	28	2,1	0,28	14,28	70	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>588</b>	<b>20,96</b>	<b>20,39</b>	<b>91,16</b>	<b>635,4</b>	

<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
	Уха Рыбацкая (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	15/250	4,18	8,42	16,23	157,5	17
	Гуляш мясной (говядина, лук репчат., томат паста, масло раст., мука, соль йод.) 40/50	90	12,9	12,6	2,7	176,5	550

<b>Обед</b>	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	8,2	5,3	35,9	224,6	632	
	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	-	
	Яблоко свежее	138	0,55	0,55	13,5	64	-	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>888</b>	<b>29,735</b>	<b>27,5</b>	<b>102,06</b>	<b>761,1</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, масло раст., мука, соль йод.) 50/50	100	17,2	16,9	3,6	235,5	550	
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	9,85	6,4	43,09	269	632	
	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	-	
	Яблоко свежее	159	0,63	0,63	15,58	74	-	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>949</b>	<b>35,765</b>	<b>32,98</b>	<b>112,23</b>	<b>874,5</b>		
	<b>Полдник</b>	Плошка "Эстонская" с сыром (тесто слобное дрожжевое, сыр, масло слив.)	75	8,4	11,7	28,4	253	328
		Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4	0,22	0,05	13,7	56	432
<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>Итого за день 5. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>								
<b>Неделя 2</b>								
<b>День 6</b>								
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>								
<b>Завтрак</b>	Котлеты из индейки с соусом белым основным (филе индейки, хлеб пшен., масло слив., соль йод., соус белый осн.)	75/30	12,68	12,9	11,9	215	973	
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир.)	150	5,3	3,93	32,73	187,5	307	

	Напиток из облепихи протертой с сахаром (облепиха, протертая с сахаром, сахар-песок)	200	0,26	1,18	19,8	91	904
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,87	0,25	12,75	62,5	-
	Яблоко	155	0,62	0,62	15,19	72	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>635</b>	<b>20,73</b>	<b>18,88</b>	<b>92,37</b>	<b>628</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
	Котлеты из индейки с соусом белым основным (филе индейки, хлеб пшен., масло слив., соль йод., соус белый осн.)	75/30	12,68	12,9	11,9	215	973
<b>Завтрак</b>	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир.)	180	6,3	4,7	39,2	225	307
	Напиток из облепихи протертой с сахаром (облепиха, протертая с сахаром, сахар-песок)	200	0,26	1,18	19,8	91	904
	Хлеб пшеничный йодированный	28	2,1	0,28	14,28	70	-
	Яблоко	182	0,72	0,72	17,8	85	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>695</b>	<b>22,06</b>	<b>19,78</b>	<b>102,98</b>	<b>686</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
	Щи из свежей капусты с картофелем с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	15/250	5,95	7,9	8,3	128	197/998
<b>Обед</b>	Сеченики Посольские с соусом (минтай, хлеб, лук репч., масло раст., молоко, яйцо, мука пшен., соль йод, соус белый осн), 60/30	90	9,1	9,6	6,1	158	252
	Картофель отварной (картофель, масло слив., соль йод.)	150	2,8	3,8	22,3	135	313
	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	25	1,875	0,25	12,75	62,5	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5	-
	Яблоко свежее	139	0,55	0,55	13,6	65	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>894</b>	<b>22,075</b>	<b>22,51</b>	<b>91,23</b>	<b>672,7</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
	Щи из свежей капусты с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	15/250	5,95	7,9	8,3	128	197/998

<b>Обед</b>	Сеченики Посольские с соусом (минтай, хлеб, лук репч., масло раст., молоко, яйцо, мука пшен., соль йод, соус белый осн). 80/30	110	12,1	12,5	7,8	220	252
	Картофель отварной (картофель, масло слив., соль йод.)	180	3,4	4,6	26,7	162	313
	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	25	1,875	0,25	12,75	62,5	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5	-
	Яблоко свежее	172	0,68	0,68	16,8	80	-
	<b>Итого за обед:</b>	<b>977</b>	<b>25,805</b>	<b>26,34</b>	<b>100,53</b>	<b>776,7</b>	
<b>Полдник</b>	Кокрок Малыш (мука пшен., масло слив., молоко, сахар, яйцо, соль йод, молоко ступенное вареное)	75	6,8	10,1	40,2	279	696
<b>Итого за полдник:</b>	Чай с молоком(чай, молоко)	200	1,55	1,45	2,17	29	603
<b>Итого за день 6. Возрастная категория: 7-11 лет</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: 12 лет и старше</b>			<b>59,8</b>	<b>58,36</b>	<b>215,73</b>	<b>1655,1</b>	
<b>День 7</b>			<b>68,36</b>	<b>68,48</b>	<b>232,35</b>	<b>1848,9</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)	100/20	21,62	9,1	28,8	284	342
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,87	0,25	12,75	62,5	-
	Чай без сахара	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
	Банан	218	3,27	1,09	45,78	209	-
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>563</b>	<b>26,95</b>	<b>10,48</b>	<b>87,36</b>	<b>556,83</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)	110/20	23,2	9,4	27,5	288	342
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,87	0,25	12,75	62,5	-
	Чай без сахара	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
	Банан	224	3,36	1,12	47,04	215	-

Итого за завтрак:		579	28,62	10,81	87,32	566,83		
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>								
<b>Обед</b>	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	694/998	
	Фрикадельки Удинские с соусом (говядина, молоко, лук репч., яйцо)65/30	95	14,5	12,8	3,84	188	224	
	Гарнир Забава (крупа рисовая, крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	150	5,54	4,5	34,61	201	310	
	Чай с лимоном(чай, сахар-песок, лимон)	200/4	0,05	0,02	9,1	56	432	
	Хлеб пшеничный йодированный	27	2,02	0,27	13,77	67,5	-	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5	-	
	Яблоко свежее	175	0,7	0,7	17,15	82	-	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>941</b>	<b>30,76</b>	<b>25,99</b>	<b>99,07</b>	<b>779,4</b>		
	<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
	<b>Обед</b>	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	694/998
Фрикадельки Удинские с соусом (говядина, молоко, лук репч., яйцо)85/30		115	18,9	16,4	4,47	241	224	
Гарнир Забава (крупа рисовая, крупа гречневая, масло слив., соль йод.)		180	6,6	5,4	41,5	241	310	
Чай с лимоном(чай, сахар-песок, лимон)		200/4	0,05	0,02	9,1	56	432	
Хлеб пшеничный йодированный		27	2,02	0,27	13,77	67,5	-	
Хлеб ржаной		25	1,65	0,3	9,9	49,5	-	
Яблоко свежее		179	0,71	0,71	17,5	84	-	
<b>Итого за обед:</b>		<b>995</b>	<b>38,13</b>	<b>32,7</b>	<b>109,64</b>	<b>912,2</b>		
<b>Полдник</b>		Рогалик сладкий повидлом и изюмом (мука, молоко, масло слив., сахар, дрожжи прес., яйцо, повидло, изюм, масло подсолн.)	75	4,69	6,9	39,59	239	710
		Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	0	0	24	91	-
<b>Итого за полдник:</b>	<b>275</b>	<b>5,6</b>	<b>5,6</b>	<b>69,6</b>	<b>347</b>			
<b>Итого за день 7. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>43,335</b>	<b>40,19</b>	<b>248,2</b>	<b>1679,26</b>		
<b>Итого за день 7. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>53,065</b>	<b>54,32</b>	<b>260,15</b>	<b>1750,76</b>		

День 8

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак	Коплета Мечта(минтай, свинина, хлеб пш, молоко, лук репч., сухари панир., масло растит.,)	70	9,67	11,3	8,1	173	1029
	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	152	0,61	0,61	14,89	71	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>617</b>	<b>15,555</b>	<b>16,6</b>	<b>70,38</b>	<b>498,9</b>	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак	Коплета Мечта (минтай, свинина, хлеб пш, молоко, лук репч., сухари панир., масло растит.)	70	9,67	11,3	8,1	173	1029
	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	158	0,63	0,63	15,4	74	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>653</b>	<b>16,115</b>	<b>17,52</b>	<b>74,9</b>	<b>527,9</b>	

Возрастная категория: 7-11 лет

Обед	Солянка по-домашнему (говядина, сосиски, колбаса копченая, картофель, огурцы соленые, томат паста, лук репч., соль йод.)	15/250	3,74	6,44	7,69	103	145
	Плов из говядины с овощами (говядина, крупа рисовая, морковь, лук репч., томат, масло подсолн., соль йодир)	45/150	16,87	26,3	39,5	462	523
	Чай с сахаром(чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,87	0,25	12,75	62,5	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5	-
Яблоко	144	0,57	0,57	14,11	67	-	
<b>Итого за обед:</b>		<b>854</b>	<b>24,75</b>	<b>33,88</b>	<b>93,05</b>	<b>781</b>	

Возрастная категория: 12 лет и старше										
Обед	Солянка по-домашнему (говядина, сосиски, колбаса копченая, картофель, огурцы соленые, томат паста, лук репч., соль йод.)	15/250	3,74	6,44	7,69	103	145			
	Плов из говядины с овощами (говядина, крупа рисовая, морковь, лук репч., томат, масло подсолн., соль йодир)	55/170	20,22	30,75	44,76	536				
	Чай с сахаром(чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663			
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,87	0,25	12,75	62,5	-			
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5	-			
	Яблоко	175	0,7	0,7	17,15	82	-			
	<b>Итого за обед:</b>	<b>915</b>	<b>28,23</b>	<b>38,46</b>	<b>101,35</b>	<b>870</b>				
	Полдник	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>	<b>280</b>	<b>10,37</b>	<b>18,01</b>	<b>56,3</b>	<b>430</b>				
<b>Итого за день 8. Возрастная категория: 7-11 лет</b>										
<b>Итого за день 8. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>										
<b>День 9</b>										
Возрастная категория: 7-11 лет										
Завтрак	Яйцо вареное	1 шт.	4,7	4,04	0,25	56,5	776			
	Каша молочная овсяная Геркулес с маслом (крупа геркулесовая, молоко, сахар-песок., соль йод., масло слив.)	180/6	7,07	9,04	31,1	234	898			
	Бутерброд с сыром (сыр индивидуальная упаковка, хлеб пшеничн.)	20/24	6,44	6,14	12,24	132	1017			
	Какао-напиток(какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,8	1,6	13,2	75,2	986			
	Фруктовое пюре	125	0,68	0	17,5	70				
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>595</b>	<b>20,69</b>	<b>20,82</b>	<b>74,29</b>	<b>567,7</b>				
Возрастная категория: 12 лет и старше										
Яйцо вареное	1 шт.	4,7	4,04	0,25	56,5	776				

<b>Завтрак</b>	Каша молочная овсяная Геркулес с маслом (крупа геркулесовая, молоко, сахар-песок., соль йод., масло слив.)	200/10	7,89	12,4	34,6	282	898	
	Бутерброд с сыром (сыр индивидуальная упаковка, хлеб пшеничн.)	20/29	6,81	6,19	14,79	145	1017	
	Какао-напиток(какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,8	1,6	13,2	75,2	986	
	Фруктовое пюре	125	0,68	0	17,5	70		
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>624</b>	<b>21,88</b>	<b>24,23</b>	<b>80,34</b>	<b>628,7</b>	<b>982</b>		
<b>Обед</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., масло подсолн., огурцы солен., соль йод.)	10/250	5,04	7,3	16,2	151	167/998	
	Гуляш из индейки (филе индейки, масло слив., лук репч., томат паста, мука пшен., соль йод.)45/65	110	6,24	5,93	4,27	240	975	
	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	37	2,77	0,37	18,87	92,5	-	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5	-	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>842</b>	<b>22,18</b>	<b>17,99</b>	<b>108,22</b>	<b>833,36</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., масло подсолн., огурцы солен., соль йод.)		10/250	5,04	7,3	16,2	151	167/998	
Гуляш из индейки (филе индейки, масло слив., лук репч., томат паста, мука пшен., соль йод.)50/70		120	13,99	18,27	4,19	237	975	
<b>Итого за обед:</b>	<b>180</b>	<b>6,3</b>	<b>4,7</b>	<b>39,2</b>	<b>225</b>	<b>307</b>		



Компот из сухофруктов с витамином С (сухофрукты, сахар-песок, витамин С.)	200	0,57	0,07	24	99,36	611
Хлеб пшеничный йодированный	36	2,7	0,36	18,36	90	-
Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5	-
<b>Итого за обед:</b>	<b>921</b>	<b>31,35</b>	<b>31,2</b>	<b>115,65</b>	<b>875,86</b>	

**Возрастная категория: 7-11 лет**

<b>Полдник</b>	50/50	9,8	1,5	27,7	285	55
Сосиска, запеченная в тесте(тесто сд., сосиска, яйцо)						
Чай с лимоном(чай, сахар-песок, лимон)	200/4	0,05	0,02	9,1	56	432
<b>Итого за полдник:</b>	<b>304</b>	<b>9,85</b>	<b>15,02</b>	<b>36,8</b>	<b>341</b>	
<b>Итого за день 9. Возрастная категория: 7-11 лет</b>		<b>54,805</b>	<b>56,99</b>	<b>217,22</b>	<b>1638,4</b>	
<b>Итого за день 9. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>		<b>61,525</b>	<b>63,42</b>	<b>230,48</b>	<b>1791,2</b>	

**День 10**

**Возрастная категория: 7-11 лет**

<b>Завтрак</b>	70/30	15,6	13,7	4	201	224
Фрикадельки Удинские с соусом(говядина, молоко, лук репч., яйцо, соус красный основной)						
Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йод.)	150	4,3	4	29,5	172,2	585
Компот из изюма с витамином С (изюм, сахар-песок, лимон.кислота)	200	0,4	0,8	25,5	105	435
Хлеб пшеничный йодированный	25	1,87	0,25	12,75	62,5	-
Яблоко	178	0,71	0,71	17,44	84	-
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>653</b>	<b>22,88</b>	<b>19,46</b>	<b>89,19</b>	<b>624,7</b>	

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

<b>Завтрак</b>	80/30	17,8	15,5	4,31	228	224
Фрикадельки Удинские с соусом (говядина, молоко, лук репч., яйцо, соус красный основной)						
Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йод.)	180	5,18	4,89	35,4	206	585
Компот из изюма с витамином С (изюм, сахар-песок, лимон.кислота)	200	0,4	0,8	25,5	105	435
Хлеб пшеничный йодированный	25	1,87	0,25	12,75	62,5	-
Яблоко	155	0,62	0,62	15,19	72	-

Итого за завтрак:		670	25,87	22,06	93,15	673,5
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>						
	Закуска порционная (огурцы свежие)	60	0,42	0,06	1,14	6,6
	Суп картофельный с бобовыми, с фаршем (фарш говяж., картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст)	15/250	9,24	8,32	17,79	183
<b>Обед</b>	Котлета из конины и свиных соусом (конина, свинина, чеснок., сухари панир., соль йод., масло подсол., соус кросн)70/30	100	15,3	20,6	7,31	276
	Гречка с овощами (крупа гречневая, соль йодир., морковь, лук репч., масло растит.)	150	7,46	13,58	32,9	184
	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	200	0,38	0,13	18,2	75
	Хлеб пшеничный йодированный	24	1,8	0,24	12,24	60
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39
	<b>Итого за обед:</b>	<b>819</b>	<b>35,92</b>	<b>43,17</b>	<b>97,5</b>	<b>823,6</b>
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>						
	Закуска порционная (огурцы свежие)	100	0,7	0,1	1,9	11
	Суп картофельный с бобовыми, с фаршем (фарш говяж., картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст)	15/250	9,24	8,32	17,79	183
<b>Обед</b>	Котлета из конины и свиных с соусом (конина, свинина, чеснок., сухари панир., соль йод., масло подсол., соус кросн)75/30	105	16,3	22,04	7,71	294
	Гречка с овощами (крупа гречневая, соль йодир., морковь, лук репч., масло растит.)	180	8,95	16,3	39,5	340
	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	200	0,38	0,13	18,2	75
	Хлеб пшеничный йодированный	43	3,22	0,43	21,93	107,5
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5
	<b>Итого за обед:</b>	<b>918</b>	<b>40,44</b>	<b>47,62</b>	<b>116,93</b>	<b>1060</b>
<b>Полдник</b>	Пицца Дорожная (тесто слоен, дрож, колбаса п/к, колбаса вар., т.паста, лук реп., масло рас., сметана, сыр, яйцо)	80	9,9	13,1	30	278
	Чай с вареньем (чай, варенье)	200/20	0,3	0,08	12,8	53
<b>Итого за полдник:</b>		<b>300</b>	<b>6,1</b>	<b>9,33</b>	<b>81,9</b>	<b>356</b>

Итого за день 10. Возрастная категория: 7-11 лет	51,58	62,09	267,32	1765
Итого за день 10. Возрастная категория: 12 лет и старше	56,39	67,57	286,23	1912
Среднее значение за период по завтракам 7-11 лет	21,1325	20,7157	84,569	615,553
Среднее значение за период по обедам 7-11 лет	28,021	29,429	102,114	785,796
Среднее значение за период по полдникам 7-11 лет	7,616	11,578	51,677	335,51
Среднее значение за период по завтракам 12 лет и старше	22,7585	22,6477	91,918	670,333
Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше	32,7055	34,363	113,123	896,806
Среднее значение за период по полдникам 12 лет и старше	7,616	11,578	51,677	335,51