

«Согласовано»

Директор

"14" марта 2022 г.



«Утверждаю»

Генеральный директор

МКП «Городской комбинат

школьного питания»

Шихова 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 2							
День 1							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
Завтрак	Бутерброд с маслом(масло слив., хлеб)	10/36	2,48	7,57	16,45	146	778
	Сыр в индивидуальной упаковке	1 шт	5,06	1,87	0,9	56	
	Каша молочная овсяная Геркулес с маслом (крупа геркулесовая, молоко, сахар-песок., соль йод., масло слив.)	180/6	7,07	9,04	31,1	204	898
	Какао-напиток(какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,8	1,6	13,2	75,2	986
	Кекс «Фараон» БХП	70	3,5	20,3	35	230	
Итого за завтрак:		520	19,91	40,38	96,65	711,2	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
Завтрак	Бутерброд с маслом (масло слив., хлеб)	10/42	2,93	7,63	19,51	161	778
	Сыр в индивидуальной упаковке	1 шт	5,06	1,87	0,9	56	
	Каша молочная овсяная Геркулес с маслом (крупа геркулесовая, молоко, сахар-песок., соль йод., масло слив.)	200/10	7,89	12,4	34,6	232	898
	Какао-напиток(какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,8	1,6	13,2	75,2	986
	Кекс «Фараон» БХП	70	3,5	20,3	35	230	
Итого за завтрак:		550	21,18	43,8	103,21	754,2	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							

Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционная (горошек консервированный)	60	2,01	0,13	4,22	26	1007
	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 из говядины с соусом кр осн (говядина, хлеб пшен., молоко, масло раст., лук репч., мука пшен., соль йод., соус красн.осн.) 70/30	100	10,47	13,99	11,35	213	213
	Гарнир Забава (крупа рисовая, крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	180	6,6	5,4	41,5	241	310
	Чай с сахаром(чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
	Хлеб пшеничный йодированный	41	2,4	0,32	16,32	102,5	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>871</b>	<b>29,48</b>	<b>27,56</b>	<b>103,09</b>	<b>804,4</b>	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционная (горошек консервированный)	100	3,1	0,2	6,5	40	1007
	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 из говядины с соусом кр осн (говядина, хлеб пшен., молоко, масло раст., лук репч., мука пшен., соль йод., соус красн.осн.) 70/30	100	10,47	13,99	11,35	213	213
	Гарнир Забава (крупа рисовая, крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	180	6,6	5,4	41,5	241	310
	Чай с сахаром(чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
	Хлеб пшеничный йодированный	31	2,32	0,31	15,81	77,5	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>896</b>	<b>32,06</b>	<b>29,76</b>	<b>105,58</b>	<b>820,7</b>	
Полдник	Кокрок Малыш (мука пшен., масло слив., молоко, сахар,яйцо, соль йод, молоко стуженное вареное)	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 1. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>57,74</b>	<b>79,49</b>	<b>242,11</b>	<b>1823,6</b>	
<b>Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>61,59</b>	<b>85,11</b>	<b>251,16</b>	<b>1882,9</b>	
<b>День 2</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Завтрак</b>	Котлета Мечта с маслом (горбуша, свинина, хлеб пш., молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., масло сл.)	70/7	11,97	16	8,25	214	251a
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	150	3,06	4,43	20,04	132	371
	Чай с медом (чай, мед)	200/20	0,34	0,04	14,6	60,4	977
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,47	0,33	16,83	82,5	-
	Печенье сахарное	35	2,97	3,95	24,39	124	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>515</b>	<b>20,81</b>	<b>24,75</b>	<b>84,11</b>	<b>612,9</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Завтрак</b>	Котлета Мечта с маслом (горбуша, свинина, хлеб пш., молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., масло сл.)	75/5	12,8	153	8,8	224	251a
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	180	3,67	5,32	24,05	158	371
	Чай с медом (чай, мед)	200/20	0,34	0,04	14,6	60,4	977
	Хлеб пшеничный йодированный	35	1,875	0,25	12,75	62,5	-
	Печенье сахарное	35	2,97	3,95	24,39	124	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>550</b>	<b>21,655</b>	<b>162,56</b>	<b>84,59</b>	<b>628,9</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Обед</b>	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	131	167/998
	Котлета из конины и свинины с соусом (конина, свинина, чеснок., сухари панир., соль йод, масло подсол., соус кр осн)70/30	100	15,3	20,6	7,31	224	765
	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	25	1,87	0,25	12,75	62,5	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39	-
	Мандарин	110	0,98	0,24	9,2	43,6	
<b>Итого за обед:</b>		<b>765</b>	<b>30,33</b>	<b>32,6</b>	<b>110,08</b>	<b>786,46</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
Обед	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	131	167/998
	Котлета из конины и свинины с соусом (конина, свинина, чеснок., сухари панир., соль йод. масло подсол., соус кр осн)90/30	120	16,62	26,2	8,89	290	765
	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
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,87	0,25	12,75	62,5	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5	-
	Мандарин	120	0,98	0,24	9,2	46	
<b>Итого за обед:</b>		<b>930</b>	<b>33,03</b>	<b>39,06</b>	<b>120,14</b>	<b>903,36</b>	
Полдник	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 2. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>56,74</b>	<b>62,95</b>	<b>263,79</b>	<b>1746,36</b>	
<b>Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>60,285</b>	<b>207,22</b>	<b>274,33</b>	<b>1879,26</b>	
<b>День 3</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
	Каша молочная Дружба с маслом (крупа рисовая, крупа пшеница, молоко, сахар-песок., соль йод., масло слив.)	160/6	4,93	6,6	26,3	184	47

<b>Завтрак</b>	Запеканка из творога со сгущ молоком (творог, крупа манная, сахар-песок, яйцо куриное, масло слив., сухари панир..., молоко сгущ)	120/20	23,2	9,4	27,5	288	342
	Чай с молоком(чай, молоко)	200	1,55	1,45	2,17	29	603
	Хлеб пшеничный йодированный	23	1,8	0,24	12,24	60	-
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>528</b>	<b>31,48</b>	<b>17,69</b>	<b>68,21</b>	<b>561</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша молочная Дружба с маслом (крупа рисовая, крупа пшеница, молоко, сахар-песок., соль йод., масло слив.)	180/10	5,59	10,06	29,7	236	47
	Запеканка из творога со сгущ молоком (творог, крупа манная, сахар-песок, яйцо куриное, масло слив., сухари панир..., молоко сгущ)	120/20	23,2	9,4	27,5	288	342
	Чай с молоком(чай, молоко)	200	1,55	1,45	2,17	29	603
	Хлеб пшеничный йодированный	26	1,875	0,25	12,75	65	-
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>556</b>	<b>32,215</b>	<b>21,16</b>	<b>72,12</b>	<b>618</b>		
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Обед</b>	Суп картофельный с бобовыми, с колбасой (колбаса п/к., картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст)	15/250	9,24	8,32	17,79	183	157/998
	Гуляш из индейки (филе индейки, масло слив.,лук репч., томат паста, мука пшен., соль йод.) 40/50	90	11,1	14,2	2,99	184	975
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	8,2	5,3	35,9	224,6	632
	Напиток из шиповника (шиповник,лимон, сахар-песок)	200	0,38	0,13	18,2	75	667
	Хлеб пшеничный йодированный	24	1,8	0,24	12,24	60	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39	-
	Яблоко	112	0,62	0,62	15,19	73	-
<b>Итого за обед:</b>	<b>861</b>	<b>32,66</b>	<b>29,05</b>	<b>110,23</b>	<b>838,6</b>		
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							

Обед	Суп картофельный с бобовыми, с колбасой (колбаса п/к., картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст)	15/250	9,24	8,32	17,79	183	157/998
	Гуляш из индейки (филе индейки, масло слив., лук репч., томат паста, мука пшен., соль йод.)50/60	110	13,8	17,6	3,59	228	975
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	9,85	6,42	43,09	269	632
	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	20	1,32	0,24	7,92	39	-
	Яблоко свежее	125	0,68	0,68	16,8	81,8	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>925</b>	<b>37,145</b>	<b>33,64</b>	<b>120,14</b>	<b>938,3</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 3. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>74,51</b>	<b>64,75</b>	<b>234,74</b>	<b>1829,6</b>	
<b>Итого за день 3. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>79,73</b>	<b>72,81</b>	<b>248,56</b>	<b>1986,3</b>	
<b>День 4</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
Завтрак	Биточки «Здоровье» с соусом красным основным(говядина, яйцо, крупа манная, соль йод., сухари панир., масло подсолн., соус крас.осн.)	60/20	9,12	10,3	8,82	154	207
	Перловка с овощами(крупа перловая, морковь, лук репч., масло растит., томат.паста, масло слив., соль йодир.)	140	4,08	14,07	27,2	169	309
	Кисель из концентрата с витамином С (кисель, сахар-песок, вода, аскорб. кислота)	200	0,02	0	29,1	106,7	437
	Хлеб пшеничный йодированный	26	1,875	0,25	12,75	65	-
	Молоко питьевое в потребительской упаковке	1/200	5,8	6,4	9,4	120	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>646</b>	<b>20,895</b>	<b>31,02</b>	<b>87,27</b>	<b>614,7</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							

Завтрак	Биточки «Здоровье» с соусом красным основным(говядина, яйцо, крупа манная, соль йод., сухари панир., масло подсолн., соус красн.осн.)	70/30	11,4	13,07	11,3	171	207
	Перловка с овощами(крупа перловая, морковь, лук репч., масло растит., томат.паста, масло слив., соль йодир.)	150	4,37	15,07	29,1	179	309
	Кисель из концентрата с витамином С (кисель,	200	0,02	0	29,1	116,7	437
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,3	50	-
	Молоко питьевое в потребительской упаковке	1/200	5,8	6,4	9,4	120	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>670</b>	<b>23,09</b>	<b>34,74</b>	<b>89,2</b>	<b>636,7</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
Обед	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
	Сеченики Посольские с соусом (горбуша, хлеб, лук репч., масло раст., молоко, яйцо, мука пшен.,	90	10,2	15,4	5,19	200	252
	Картофель отварной(картофель, масло слив., соль йод.)	150	2,8	3,8	22,3	135	313
	Комлот 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	20	1,32	0,24	7,92	39	-
	Яблоко свежее	105	0,58	0,58	14,4	68,6	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>855</b>	<b>23,125</b>	<b>28,97</b>	<b>96,36</b>	<b>738,1</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
	Щи из свежей капустой 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
	Сеченики Посольские с соусом (горбуша, хлеб, лук репч., масло раст., молоко, яйцо, мука пшен., соль йод, соус белый осн) , 80/30	110	13,68	18,76	6,88	251	252

Обед	Картофель отварной(картофель, масло слив., соль йод.)	180	3,4	4,6	26,7	162	313
	Компот из изюма с витамином С (изюм, сахар-	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	123	0,68	0,68	16,8	80	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>928</b>	<b>27,635</b>	<b>33,29</b>	<b>106,83</b>	<b>838</b>	
Полдник	Сосиска, запеченная в тесте(тесто сл., сосиска, яйцо)	40/50	9,8	15	27,7	285	55
	Чай с вареньем (чай, варенье)	200/20	0,3	0,08	12,8	53	621
<b>Итого за полдник:</b>		<b>310</b>	<b>10,1</b>	<b>15,08</b>	<b>40,5</b>	<b>338</b>	
<b>Итого за день 4. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>54,12</b>	<b>75,07</b>	<b>224,13</b>	<b>1690,8</b>	
<b>Итого за день 4. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>60,825</b>	<b>83,11</b>	<b>236,53</b>	<b>1812,7</b>	
<b>День 5</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
Завтрак	Биточки из конины и свинины с соусом (конина, свинина, чеснок., сухари панир., соль йод, масло подсол., соус кр осн)	70/30	15,3	20,6	7,31	224	765
	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	80	904
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,87	0,25	12,75	62,5	-
	Яблоко	106	0,58	0,58	14,4	62	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>581</b>	<b>23,31</b>	<b>26,54</b>	<b>86,99</b>	<b>616</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
Завтрак	Биточки из конины и свинины с соусом (конина, свинина, чеснок., сухари панир., соль йод, масло подсол., соус кр осн)	70/30	15,3	20,6	7,31	224	765
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир.)	180	6,3	4,7	39,2	225	307



	Напиток из овсянки протертой с сахаром (овсянка, протертая с сахаром, сахар-песок)	200	0,26	1,18	19,8	80	904
	Хлеб пшеничный йодированный	28	2,1	0,28	14,28	70	-
	Яблоко свежее	125	0,68	0,68	16,8	80	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>633</b>	<b>24,64</b>	<b>27,44</b>	<b>97,39</b>	<b>679</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Обед</b>	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)	40/150	15,4	25,2	39,5	447	523
	Чай с лимоном(чай, сахар-песок, лимон)	200/4	0,05	0,02	9,1	56	432
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,87	0,25	12,75	62,5	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5	-
	Яблоко	110	0,62	0,62	15,19	71,9	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>819</b>	<b>23,33</b>	<b>32,83</b>	<b>94,13</b>	<b>789,9</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Обед</b>	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)	50/170	18,85	29,64	44,89	521	523
	Чай с лимоном(чай, сахар-песок, лимон)	200/4	0,05	0,02	9,1	56	432
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,87	0,25	12,75	62,5	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5	-
	Яблоко	132	0,74	0,74	18,32	86	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>859</b>	<b>26,9</b>	<b>37,39</b>	<b>102,65</b>	<b>878</b>	
<b>Полдник</b>	Ромовая Баба БХП	100	5,5	9	60	340	
	Чай с молоком(чай, молоко)	200	1,55	1,45	2,17	29	603
<b>Итого за полдник:</b>		<b>300</b>	<b>7,05</b>	<b>10,45</b>	<b>62,17</b>	<b>369</b>	
<b>Итого за день 5. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>55</b>	<b>64,43</b>	<b>246,55</b>	<b>1664</b>	
<b>Итого за день 5. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>58,59</b>	<b>75,28</b>	<b>262,21</b>	<b>1926</b>	

Неделя 3							
День 6							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Яйцо вареное	1 шт.	4,7	4,04	0,25	56,5	776
	Бутерброд с сыром (сыр Российский, хлеб пш)	18/25	6,04	5,56	12,75	140	868
	Каша кукурузная с маслом (крупа кукурузная, молоко, сахар, соль йод., масло слив.)	200/5	7,21	6,6	46,6	224	623
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	1,81	1,67	13,2	75	986
	Молоко в п/у	1/200	5,8	6,4	9,4	120	
Итого за завтрак:		688	25,56	24,27	82,2	615,5	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Яйцо вареное	1 шт.	4,7	4,04	0,25	56,5	776
	Бутерброд с сыром (сыр Российский, хлеб пш)	18/38	7,02	5,69	19,38	150	868
	Каша кукурузная с маслом (крупа кукурузная, молоко, сахар, соль йод., масло слив.)	200/10	7,24	9,79	46,6	253	623
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	1,81	1,67	13,2	75	986
	Молоко в п/у	1/200	5,8	6,4	9,4	120	
Итого за завтрак:		706	26,57	27,59	88,83	654,5	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционная (горошек консервированный)	65	2,01	0,13	4,22	26	1007
	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат, паста, чеснок, соль йодир.)	15/250	6,01	8,29	15,76	161	1000
	Котлеты из индейки с соусом белым основным (филе индейки, хлеб пшеч., масло слив., соль йод., соус белый осн.) 70/30	100	11,8	11,8	10,9	198	973
	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	26	2,1	0,36	15,9	65	
	Хлеб ржаной	25	1,5	0,25	10	49	

<b>Итого за обед:</b>		<b>835</b>	<b>28,04</b>	<b>24,81</b>	<b>95,81</b>	<b>742</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Обед</b>	Закуска порционная (горошек консервированный)	100	3,1	0,2	6,5	100	1007
	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат, паста, чеснок, соль йодир.)	15/250	6,01	8,29	15,76	161	1000
	Котлеты из индейки с соусом белым основным (филе индейки, хлеб пшен., масло слив., соль йод., соус белый осн.) 70/30	100	11,8	11,8	10,9	198	973
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	180	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	20	1,87	0,25	10,6	50	-
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8	39	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>889</b>	<b>30,65</b>	<b>25,51</b>	<b>104,66</b>	<b>829</b>	
<b>Подник</b>	Булочка Настена (мука пшен., 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	-
	<b>Итого за подник:</b>		<b>275</b>	<b>5,1</b>	<b>5,4</b>	<b>65,7</b>	<b>328</b>
<b>Итого за день 6. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>58,7</b>	<b>54,48</b>	<b>243,71</b>	<b>1685,5</b>	
<b>Итого за день 6. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>62,32</b>	<b>58,5</b>	<b>259,19</b>	<b>1811,5</b>	
<b>День 7</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Завтрак</b>	Тефтели из конины запеченные с маслом (конина, крупа рисовая, лук репч., масло подсолн., соль йод., масло слив.)	80/10	10,47	10,51	9,07	205	1041
	Картофель отварной (картофель, масло слив., соль йод.)	150	2,8	3,8	22,3	135	313
	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	30	2,25	0,3	15,3	75	
	Яблоко св	114	0,47	0,47	11,66	55	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>584</b>	<b>16,56</b>	<b>15,17</b>	<b>82,42</b>	<b>569</b>	

Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Тефтели из конины запеченные с маслом (конина, крупа рисовая, лук репч., масло подсолн., соль йод., масло слив.)	80/10	10,47	10,51	9,07	205	1041
	Картофель отварной (картофель, масло слив., соль йод.)	180	3,4	4,6	26,7	162	313
	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	30	2,25	0,3	15,3	75	
	Яблоко св	116	0,47	0,42	11,61	53	
Итого за завтрак:		616	17,16	15,92	86,77	594	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционная (кукуруза консервированная)	60	0,96	0,24	8,58	41	984
	Щи из свежей капусты с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	20/250	7,3	9,07	8,3	144	197/998
	Фрикадельки рыбные с соусом белым основным (горбуша, хлеб пшен., яйцо, лук репч., соль йод., масло раст, соус белый основной.) 75/30	105	11,37	5,43	6,92	122	651
	Рис розовый (крупа рисовая, масло слив., томат паста, соль йод.)	150	3,59	4,2	35,6	195	297
	Компот из свежих яблок с вит С (яблоки, сахар, лимон.кислота, аскорб кислота)	200	0,152	0,15	18,09	74	645
	Хлеб пшеничный йодированный	36	2,7	0,36	18,36	90	-
	Хлеб ржаной	25	1,5	0,25	10	49	-
Итого за обед:		846	27,572	19,7	105,85	715	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Закуска порционная (кукуруза консервированная)	100	1,6	0,4	14,3	69	984
	Щи из свежей капусты с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	20/250	7,3	9,07	8,3	144	197/998

Обед	Фрикадельки рыбные с соусом белым основным (горбуша, хлеб пшен., яйцо, лук репч., соль йод., масло раст, соус белый основной.) 75/30	105	11,37	5,43	6,92	122	651
	Рис розовый (крупа рисовая, масло слив., томат паста, соль йод.)	180	4,31	5,11	42,7	234	297
	Компот из свежих яблок с вит С (яблоки, сахар, лимон.кислота, аскорб кислота)	200	0,152	0,15	18,09	74	645
	Хлеб пшеничный йодированный	43	3,15	0,42	21,42	107,5	-
	Хлеб ржаной	25	1,5	0,25	10	49	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>923</b>	<b>29,382</b>	<b>20,83</b>	<b>121,73</b>	<b>799,5</b>	
Полдник	Коржик Загорский (мука пшен., сахар, 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
<b>Итого за полдник:</b>		<b>295</b>	<b>5,5</b>	<b>7,38</b>	<b>61,9</b>	<b>337,3</b>	
<b>Итого за день 7. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>49,632</b>	<b>42,25</b>	<b>250,17</b>	<b>1621,3</b>	
<b>Итого за день 7. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>52,042</b>	<b>44,13</b>	<b>270,4</b>	<b>1730,8</b>	
<b>День 8</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
Завтрак	Каша молочная Улыбка с маслом (крупа рисовая, группа овсяная Геркулес, молоко, масло слив., сахар, соль йод.)	150/5	5,31	7,04	29,5	182	53
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб)	18/31	6,57	5,63	16,3	145	868
	Пудинг из творога (запеченный) со сгущенным молоком (творог 5%, сахар-песок, крупа манная, изюм, яйцо, масло раст., сухари паниров., сметан 15%, сгущенное молоко)	100/20	16,22	10,52	34,41	257	183
	Чай с молоком (чай, молоко)	50/150	1,55	1,45	2,17	29	603
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>524</b>	<b>29,65</b>	<b>24,64</b>	<b>82,38</b>	<b>613</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
	Каша молочная Улыбка с маслом (крупа рисовая, группа овсяная Геркулес, молоко, масло слив., сахар, соль йод.)	200/6	7,06	8,38	39,2	260	53
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб)	18/31	6,57	5,63	16,3	145	868

Завтрак	Пудинг из творога (запеченный) со сгущенным молоком (творог 5%, сахар-песок, крупа манная, изюм, яйцо, масло раст., сухари паниров., сметан 15%, сгущенное молоко)	100/20	16,22	10,52	34,41	257	183
	Чай с молоком (чай, молоко)	50/150	1,55	1,45	2,17	29	603
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>575</b>	<b>31,4</b>	<b>25,98</b>	<b>92,08</b>	<b>691</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями, с фаршем (говядина, картофель, макар изд., морковь, лук репч., масло подсолн., соль йод.)	15/250	6,9	5,97	19,07	157	893
	Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., мука пш., 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	1,87	0,25	12,75	62,5	-
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8	39	-
	Яблоко	126	0,5	0,5	12,34	59	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>876</b>	<b>26,35</b>	<b>23,46</b>	<b>93,39</b>	<b>694,9</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями, с фаршем (говядина, картофель, макар изд., морковь, лук репч., масло подсолн., соль йод.)	15/250	6,9	5,97	19,07	157	893
	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	1,87	0,25	12,75	62,5	-
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8	39	-
	Яблоко	118	0,47	0,47	11,56	55	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>918</b>	<b>31,45</b>	<b>28,91</b>	<b>99,21</b>	<b>787,6</b>	

Полдник	Рогалик сахарный (мука, сл.масло, яйцо, сахар-	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:		270	5,88	17,44	56,62	407	
Итого за день 8. Возрастная категория: 7-11 лет			61,88	65,54	232,39	1714,9	
Итого за день 8. Возрастная категория: 12 лет и старше			68,73	72,33	247,91	1885,6	
День 9							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Фрикадельки из индейки с маслом (филе индейки, хлеб пшен., молоко, соль йод., масло слив.)	80/5	12,04	13,57	6,54	198	978
	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	25	1,87	0,25	12,75	62,5	-
	Яблоко	128	0,51	0,51	12,54	60	-
Итого за завтрак:		588	20,1	18,36	82,73	583,6	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Фрикадельки из индейки с маслом (филе индейки, хлеб пшен., молоко, соль йод., масло слив.)	80/5	12,04	13,57	6,54	198	978
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	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	25	1,87	0,25	12,75	62,5	-
	Яблоко	149	0,59	0,59	14,6	70	-
Итого за завтрак:		639	24,24	19,24	91,29	631,1	
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Борщ из свежей капусты с картофелем, с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	10/250	4,7	6,82	12,79	131	165/998
	Биточки особые с соусом красным основным (говядина, свинина, хлеб, молоко, сухари панир., масло раст., соус красный осн.) 60/30	90	9,63	13,27	10,01	198	1035

Обед	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	1,88	0,25	12,75	62,5	-
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8	39	-
	Яблоко	103	0,41	0,41	10	48,4	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>868</b>	<b>21,45</b>	<b>25,47</b>	<b>97,68</b>	<b>709,9</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
Обед	Борщ из свежей капусты с картофелем, с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	10/250	4,7	6,82	12,79	131	165/998
	Биточки особые с соусом красным основным (говядина, свинина, хлеб, молоко, сухари панир., масло раст., соус красный осн.) 75/30	105	12,06	15,54	12,4	237	1035
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	180	3,67	5,32	24,05	158	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	1,88	0,25	12,75	62,5	-
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8	39	-
	Яблоко	122	0,49	0,49	11,9	57,3	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>912</b>	<b>24,57</b>	<b>28,71</b>	<b>105,98</b>	<b>783,8</b>	
Полдник	Кекс Фараон БХП	70	3,5	20,3	35	329	
	Чай с молоком (чай, молоко)	50/150	1,55	1,45	2,17	29	603
<b>Итого за полдник:</b>		<b>275</b>	<b>5,05</b>	<b>21,75</b>	<b>37,17</b>	<b>358</b>	
<b>Итого за день 9. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>46,6</b>	<b>65,58</b>	<b>217,58</b>	<b>1651,5</b>	
<b>Итого за день 9. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>53,86</b>	<b>69,7</b>	<b>234,44</b>	<b>1772,9</b>	
<b>День 10</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
	Хлебцы рыбные с маслом (горбуша,молоко 3,2%, яйцо соль йод.,масло раст., масло сл)	75/5	14,01	10,75	5,32	175	1034



Завтрак	Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	150	3,6	4,78	36,4	193	552
	Чай с медом (чай, мед)	200/15	0,3	0,04	10,99	45	977
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	-
	Яблоко	126	0,5	0,5	12,35	59,2	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>601</b>	<b>20,66</b>	<b>16,37</b>	<b>80,36</b>	<b>547,2</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
Завтрак	Хлебцы рыбные с маслом (горбуша,молоко 3,2%, яйцо соль йод.,масло раст., масло сл)	80/5	14,94	11,22	5,61	183	1034
	Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	180	4,3	5,7	43,7	243	552
	Чай с медом (чай, мед)	200/15	0,3	0,04	10,99	45	977
	Хлеб пшеничный йодированный	39	2,92	0,39	19,89	97,5	-
	Яблоко	126	0,5	0,5	12,35	59,2	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>645</b>	<b>22,96</b>	<b>17,85</b>	<b>92,54</b>	<b>627,7</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
Обед	Суп картофельный, с фаршем (говядина, картофель, морковь, лук репч., масло подсолн., соль йод.)	20/250	6,57	5,99	18,22	153	698/998
	Зразы ленивые из конины с соусом (конина, хлеб, молоко, яйцо, лук репч., масло подсолн., сухари панир., соус красн. осн.) 60/30	90	8,28	10,97	8,35	165	1042
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	8,2	5,3	35,9	224,6	632
	Кисель детский «Витюшка» (концентрат киселя, вода)	200	0,75	0	18	75	-
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	62,5	-
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8	39	-
	Яблоко	117	0,47	0,47	11,47	55	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>872</b>	<b>27,35</b>	<b>23,18</b>	<b>112,69</b>	<b>774,1</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
	Суп картофельный, с фаршем (говядина, картофель, морковь, лук репч., масло подсолн., соль йод.)	20/250	6,57	5,99	18,22	153	698/998

Обед	Зразы ленивые из конины с соусом (конина, хлеб, молоко, яйцо, лук репч., масло подсолн., сухари панир., соус красн. осн.) 90/30	120	12,41	15,92	12,51	243	1042
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	9,85	6,4	43,09	269	632
	Кисель детский «Витошка» (концентрат киселя, вода)	200	0,75	0	18	75	
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	62,5	-
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8	39	-
	Яблоко	130	0,5	0,5	12,35	61	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>945</b>	<b>33,16</b>	<b>29,26</b>	<b>124,92</b>	<b>902,5</b>	
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
<b>Итого за полдник:</b>		<b>275</b>	<b>9,04</b>	<b>8,035</b>	<b>51,56</b>	<b>314,6</b>	
<b>Итого за день 10. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>57,05</b>	<b>47,585</b>	<b>244,61</b>	<b>1635,9</b>	
<b>Итого за день 10. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>65,16</b>	<b>55,145</b>	<b>269,02</b>	<b>1844,8</b>	
<b>Среднее значение за период по завтракам 7-11 лет</b>			<b>22,8935</b>	<b>23,919</b>	<b>83,332</b>	<b>604,41</b>	
<b>Среднее значение за период по обедам 7-11 лет</b>			<b>26,9687</b>	<b>26,763</b>	<b>101,931</b>	<b>759,336</b>	
<b>Среднее значение за период по полдникам 7-11 лет</b>			<b>7,204</b>	<b>12,0695</b>	<b>54,389</b>	<b>353,69</b>	
<b>Среднее значение за период по завтракам 12 лет и старше</b>			<b>24,511</b>	<b>39,628</b>	<b>89,802</b>	<b>651,51</b>	
<b>Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше</b>			<b>30,5982</b>	<b>30,636</b>	<b>111,184</b>	<b>848,076</b>	
<b>Среднее значение за период по полдникам 12 лет и старше</b>			<b>7,204</b>	<b>12,0695</b>	<b>54,389</b>	<b>353,69</b>	