



«Согласовано»
 Директор
 И.В. Шахова



«Утверждено»
 Генеральный директор
 ФЦСБП
 МКП «Городское комбинат
 питания»
 Д.И. Колыгина
 Шахова А.М.

Меню приготавливаемых блюд, разработанное в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Ябло вареное	1 шт.	4,7	4,04	0,25	56,5	776
	Сыр порцирами	12	2,78	3,54	-	43,5	982
	Каша молочная рисовая с маслом (крупа рисовая, молоко, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	150/5	4,26	6,02	29,58	189,6	898
	Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,8	1,6	13,2	75,2	986
	Хлеб пшеничный подпорованный Фруктовый десерт	27 1/100	2,17 0,68	0,29 0	14,79 17,5	67,5 60	-
Итого за завтрак:			534	16,39	15,49	75,32	492,3
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Ябло вареное	1 шт.	4,7	4,04	0,25	56,5	776
	Сыр порцирами	16	3,7	4,72	39,44	58	
	Каша молочная рисовая с маслом (крупа рисовая, молоко, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	170/5	4,81	6,34	33,51	210	1049
	Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,8	1,6	13,2	75,2	986
	Хлеб пшеничный подпорованный Фруктовый десерт	30 1/100	2,32 0,68	0,31 0	15,81 17,5	75 60	-

Итого за завтрак:		534	16,39	15,49	75,32	492,3	-	
Возрастная категория: 12 лет и старше								
Завтрак	Йогурт вареное	1 шт.	4,7	4,04	0,25	56,5	776	
	Сыр порционными	16	3,7	4,72	39,44	58	-	
	Каша молочная рисовая с маслом (крупа рисовая, молоко, сахар-песок, соль йод., Масло слив.)	170/5	4,81	6,34	33,51	210	1049	
	Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,8	1,6	13,2	75,2	986	
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,32	0,31	15,81	75	-	
	Фруктовый десерт	1/100	0,68	0	17,5	60	-	
Итого за завтрак:		561	18,01	17,01	119,71	534,7	-	
Возрастная категория: 7-11 лет								
Обед	Закуска порционная (кукуруза консервированная)	60	0,96	0,24	8,58	41	984	
	Суп-лапша домашняя с курицей (грудка куриная,, лапша домашняя роллтон, лук репч., морковь, масло раст, соль йодир.)	20/250	7,31	9,51	13,42	168	235	
	Колбаса отварная с соусом красным основным 80/30	110	9,85	16,14	2,7	195,5	572	
	Парнир 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	41	3,07	0,41	20,91	102,5	-	
	Хлеб ржаной	25	1,5	0,25	10	49	-	
	Итого за обед:		856	30,94	31,87	100,61	817,6	-
	Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Закуска порционная (кукуруза консервированная)	100	1,6	0,4	14,3	69	984	
Суп-лапша домашняя с курицей (грудка куриная,, лапша домашняя роллтон, лук репч., морковь, масло раст, соль йодир.)		20/250	7,31	9,51	13,42	168	235	

Обед		80/30	9,85	16,14	2,7	195,5	572
Колбаса отварная с соусом красным основным		110	9,85	16,14	2,7	195,5	572
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		31	2,32	0,31	15,81	77,5	-
Хлеб ржаной		25	1,5	0,25	10	49	-
Итого за обед:		916	32,48	33,03	108,42	865	-
Подливки		75	5,74	5,8	41,17	240	327
Булочка «Три лепестка» (мука, сахар-песок, дрожжи, яйцо, масло сл.)		75	5,74	5,8	41,17	240	327
Сок фруктовый в потребительской упаковке		1/200	0	0	24	91	-
Итого за подливки:		275	5,74	5,8	65,17	331	-
Итого за день 1. Возрастная категория: 7-11 лет		1665	53,07	53,16	241,1	1640,9	-
Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше		1752	56,23	55,84	293,3	1730,7	-
Итого за день 2		1752	56,23	55,84	293,3	1730,7	-
Возрастная категория: 7-11 лет		55	0,61	0,11	2,09	12,8	982
Закуска порционная (помидоры свежие)		55	0,61	0,11	2,09	12,8	982
Терфтели мясные I вариант с соусом красным осн (мясо говядина, хлеб, лук, масло растит, мука, томат, соль)		80/30	7,83	13,62	10,72	190,17	18
Завтрак		140	1,13	0,17	3,04	233,05	309
Перловка с овощами (крупа перловая, морковь, лук репч., масло растит., томат-паста, масло слив., соль йодир.)		140	1,13	0,17	3,04	233,05	309
Компот из свежих яблок с вит С (яблоки, сахар, лимон.кислота, аскорб кислота)		200	0,152	0,15	12,64	52,6	668а
Хлеб пшеничный йодированный		33	1,95	0,26	13,26	65	-
Итого за завтрак:		538	11,67	14,31	41,75	553,62	-
Возрастная категория: 12 лет и старше		60	0,66	0,12	2,28	14	982
Закуска порционная (помидоры свежие)		60	0,66	0,12	2,28	14	982
Терфтели мясные I вариант с соусом красным осн (мясо говядина, хлеб, лук, масло растит, мука, томат, соль)		80/30	7,83	13,62	10,72	190,17	18

Завтрак	Перловка с овощами (крупа перловая, морковь, лук репчат., масло растит., томат.паста, масло слив., соль йодир.)	180	1,46	0,22	3,91	299,6	309
Итого за завтрак:	Хлеб пшеничный йодированный	38	2,85	0,38	19,38	95	-
	Итого за завтрак:		588	12,95	14,49	48,93	651,37
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционная (отурцы свежие)	60	0,42	0,06	1,14	6,6	982
	Уха Рыбачья (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	15/250	4,18	8,42	16,23	157,5	17
	Котлеты из индейки с соусом белым основным (филе индейки, хлеб пшен., масло слив., соль йод., соус белый осн.) 70/30	100	11,8	11,85	10,95	197,87	973
	Рис с овощами (крупа рисовая, масло раст., масло сл., морковь, лук, соль йод.)	150	3,82	17,42	36,99	320,09	629
	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	200	0,382	0,13	15,48	64	667а
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,87	0,25	12,75	62,5	-
Итого за обед:	Хлеб ржачной	20	1,2	0,2	8	39	-
	Итого за обед:		820	23,29	38,33	101,54	847,56
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционная (отурцы свежие)	100	0,7	0,1	1,9	11	982
	Уха Рыбачья (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	15/250	4,18	8,42	16,23	157,5	17
	Котлеты из индейки с соусом белым основным (филе индейки, хлеб пшен., масло слив., соль йод., соус белый осн.) 75/30	105	16,63	15,3	14,2	207,7	973
	Рис с овощами (крупа рисовая, масло раст., масло сл., морковь, лук, соль йод.)	180	4,15	20,9	44,38	384,1	629
	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	200	0,382	0,13	15,48	64	667а

	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	77	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5	-
Итого за обед:		915	30,69	45,55	122,49	950,8	
Полдник	Булочка посыпанная (мука, дрожжи прес., соль йодир., сахар-песок, масло слив.)	75	4,9	7,6	39,7	247	325
	Напиток с витаминами «Витгошка» (смесь сухая с витаминами, вода)	200	0,05	0,02	9,1	74	1014
Итого за полдник:		275	4,95	7,62	48,8	321	
Итого за день 2. Возрастная категория: 7-11 лет		1638	39,91	60,26	192,09	1722,18	
Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше		1778	48,59	67,66	220,22	1923,17	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Каша молочная пшеничная с маслом (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	190/10	7,3	11	36	254	515
	Бутерброд с сыром	24/33	8,04	7,41	16,83	169,8	868
	Чай с молоком (чай, молоко)	50/150	1,55	1,45	2,17	29	603
Итого за завтрак:		1/100	0,68	0	17,5	60	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Каша молочная пшеничная с маслом (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	200/10	8,21	11,51	40,11	274	515
	Бутерброд с сыром	29/34	9,27	8,89	17,34	190,5	868
	Чай с молоком (чай, молоко)	50/150	1,55	1,45	2,17	29	603
	Фруктовый десерт	1/100	0,68	0	17,5	60	
Итого за завтрак:		573	19,71	21,85	77,12	553,5	
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	14	982

Обед	Щи из свежей капусты со сметаной (картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод, сметана.)	250/10	2,01	6,07	8,66	116	197	
	Пюре мясной 45/45	90	12,91	12,66	2,73	186	550	
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йод.)	150	4,32	4,07	29,55	182	585	
	Чай с лимоном (чай, лимон, сахар-песок)	200/4	0,22	0,05	9,22	38	432	
	Хлеб пшеничный йодированный	37	2,77	0,37	18,87	92,5	-	
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-	
	Итого за обед:	821	24,87	23,7	83,19	667,5		
	Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	24	982
		Щи из свежей капусты со сметаной (картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод, сметана.)	250/10	2,01	6,07	8,66	116	197
Пюре мясной 50/50		100	17,65	16,27	3,97	233	550	
Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йод.)		180	5,18	4,89	35,4	226	-	
Чай с лимоном (чай, лимон, сахар-песок)		200/4	0,22	0,05	9,22	38	432	
Хлеб пшеничный йодированный		22	1,87	0,25	12,75	62,5	-	
Хлеб ржаной		20	1,98	0,36	11,88	39	-	
Итого за обед:		886	30,01	28,09	85,68	738,5		
Полдник		Плюшка "Эстонская" с сыром (тесто слоеное дрожжевое, сыр, масло слив.)	75	8,46	11,7	28,4	253	328
		Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
Итого за полдник:	275	8,51	11,72	37,5	290			
Итого за день 3. Возрастная категория: 7-11 лет								
		1653	51,51	55,28	193,19	1470,3		
Итого за день 3. Возрастная категория: 12 лет и старше								
		1734	58,23	61,66	200,3	1582		
Возрастная категория: 7-11 лет								

Завтрак	Фрикадельки из индейки с соусом Красным осн (Филе индейки, хлеб пшен., молоко, соль йод., соус	60/30	11,13	12,79	11,56	160	978
	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	4,4	4,4	19,5	136	676
	Чай с медом (чай, мед)	200/20	0,3	0,04	10,99	45	977
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,87	0,25	12,75	62,5	-
	Яблоко свежее	161	0,64	0,64	15,77	75,67	-
Итого за завтрак:		646	18,34	18,12	70,57	479,17	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак	Фрикадельки из индейки с соусом кр осн (Филе индейки, хлеб пшен., молоко, соль йод., соус	70/30	12,85	14,3	12,49	185,8	978
	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	170	4,98	4,98	22,1	159,1	676
	Чай с медом (чай, мед)	200/20	0,3	0,04	10,99	45	977
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,87	0,25	12,75	62,5	-
	Яблоко свежее	152	0,5	0,5	12,25	66	-
Итого за завтрак:		667	20,05	20,07	70,58	520,4	

Возрастная категория: 7-11 лет

Обед	Борщ из свежей капусты с картофелем, со сметаной (картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод, сметана.)	250/10	2,16	6,06	13,15	126	165
	Котлета мясная с соусом красным основным (говядина, свинина, хлеб, сухари паниров., соль йодир., масло подсолн., соус красн.осн) 60/30	90	8,51	14,06	10,3	201	1055
	Пиоре картофельное (картофель, молоко т/л, масло сл)	150	3,06	4,43	20,04	132	371
	Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон. кислота)	200	0,57	0,079	19,55	81	611а
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,875	0,25	12,75	62,5	-

	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
	Яблоко	145	0,55	0,55	13,62	65,33	-
Итого за обед:		890	18,705	25,789	101,29	706,83	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед	Борш из свежей капусты с картофелем, со сметаной (картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод, сметана.)	250/10	2,16	6,06	13,15	126	165
	Котлета мясная с соусом красным основным (говядина, свинина, хлеб, сухари паниров., соль йодир., масло подсолн., соус красн.осн) 70/30	100	9,9	15,6	11,4	228	1055
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	180	3,67	5,32	24,05	159	371
	Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов: сахар-песок, лимон, кислота)	200	0,57	0,08	19,55	81	611а
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,87	0,25	12,75	62,5	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
	Яблоко	181	0,57	0,57	14,01	82	-
	Итого за обед:	966	20,75	28,24	106,79	777,5	

Полдник	Пирог песочный Домашний (мука, яйцо, масло слив., сахар-песок-повидло)	100	5,8	13,01	58,6	235	525
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
Итого за полдник:		275	5,85	13,03	67,7	412	

Возрастная категория: 7-11 лет		1811	42,895	56,939	239,56	1598	
---------------------------------------	--	-------------	---------------	---------------	---------------	-------------	--

расчетная категория: 12 лет и старше		1908	46,65	61,34	245,07	1709,9	
---	--	-------------	--------------	--------------	---------------	---------------	--

Неделя I

Возрастная категория: 7-11 лет							
	Котлета Мечта (горбуша, свинина, хлеб пш, молоко, лук репч., сухари панир., масло растит)	60	10,21	9,37	6,99	153,16	251а

Завтрак	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)	200	0,57	0,08	19,55	81	611а
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,87	0,25	12,75	62,5	-
	Яблоко	150	0,67	0,67	16,46	79	-
Итого за завтрак:	603	16,38	14,8	75,79	507,66		

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак	Котлета Мечта (горбуша, свинина, хлеб пш., молоко, лук репч., сухари панир, масло растит)	60	10,21	9,37	6,99	153,16	251а
	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)	200	0,57	0,08	19,55	81	611а
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,87	0,25	12,75	62,5	-
	Яблоко	151	0,69	0,69	16,55	79,4	-
Итого за завтрак	634	17,01	15,71	79,89	534,06		

Возрастная категория: 7-11 лет

Обед	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томаты, паста, чеснок, соль йодир.)	15250	6,01	8,29	15,76	161	1000	
	Фрикадельки из индейки с соусом кр оен (филе индейки, хлеб пшен., молоко, соль йод., соус красн.оен.) 70/30	100	11,07	11,65	8,33	182	978	
	Макаронные изделия отварные (макарон. изд., масло слив., соль йодир.)	150	5,3	3,9	32,7	187,5	307	
	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	-	
	Яблоки свежие	163	0,65	0,65	15,97	76,61	-	
	Итого за обед:	923	26,93	25,12	106,49	745,61		

Возрастная категория: 12 лет и старше

		15/250	6,01	8,29	15,76	161	1000
Обед							
Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат. паста, чеснок, соль йодир.)		120	13,76	14,3	10,1	224	978
Фрикадельки из индейки с соусом кр осн (филе индейки, хлеб пшен., молоко, соль йод., соус красн.осн.) 90/30		180	6,3	4,71	39,2	225	307
Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир.)		200	0,05	0,02	9,1	37	663
Чай с сахаром (чай, сахар-песок)		25	1,87	0,25	12,75	62,5	-
Хлеб пшеничный йодированный		25	1,65	0,3	9,9	49,5	-
Хлеб ржаной		187	0,74	0,74	18,32	87,89	-
Яблоки свежие		1002	30,38	28,61	115,13	846,89	-
Итого за обед:							
Подливки							
Булочка с повидлом Обычная (мука, сахар-песок, дрожжи, масло сл. соль йодир., новинки)		75	4,83	8,63	42,33	266	340
Молоко питьевое		200	5,8	6,4	9,4	120	-
Итого за подливки:		275	10,63	15,03	51,73	386	-
Итого за день 5. Возрастная категория: 7-11 лет		1801	53,94	54,95	234,01	1639,27	-
Итого за день 5. Возрастная категория: 12 лет и старше		1911	58,02	59,35	246,75	1766,95	-
Итого за день 6							
		Возрастная категория: 7-11 лет					
Завтрак							
Каша молочная Боярская (пшено, молоко ступц. изном, соль йод., масло слив.)		160	6,46	14,13	45,25	334	1047
Сыр в индивидуальной упаковке		1 шт	5,06	1,87	0,9	56	-
Хлеб пшеничный йодированный		25	1,87	0,25	12,75	62,5	-
Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)		200	1,8	1,6	13,2	75,2	986
Яблоки свежие		156	0,7	0,7	17,15	82,3	-
Итого за завтрак:		578	15,89	18,55	89,25	610	-
		Возрастная категория: 12 лет и старше					
Каша молочная Боярская (пшено, молоко ступц. изном, соль йод., масло слив.)		180	7,45	15,87	38,37	326	527

Завтрак	Сыр в индивидуальной упаковке						
	1 шт	5,06	1,87	0,9		56	
Хлеб пшеничный йодированный	25	1,87	0,25	12,75		62,5	-
Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,8	1,6	13,2		75,2	
Яблоки свежие	153	0,68	0,68	16,75		80,4	986
Итого за завтрак:	594	16,86	20,27	81,97		600,1	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционная (отурцы свежие)						
	60	0,42	0,06	1,14		6,6	982
	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
	Котлета Домашняя с соусом красн. основ. (говядина, свинина, лук репч., сухари панир., яйцо, хлеб пшен., соль йод., соус кр осн.) 60/30						
	90	8,2	13,2	8,02		194	246
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йод.)						
	170	4,32	4,07	29,55		172	585
	Комнат из курицы с виг С (курат, сахар, лимон. кислота, аскорб. кислота)						
	200	1,04	0,056	20,2		77,9	669а
Хлеб пшеничный йодированный							
34	2,55	0,34	17,34		85		
Хлеб ржаной							
25	1,65	0,3	9,9		49,5		
Итого за обед:	844	25,08	23,996	105,22		742	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Закуска порционная (отурцы свежие)							
100	0,7	0,1	1,9		11	982	
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	
Котлета Домашняя с соусом (говядина, свинина, лук репч., сухари панир., яйцо, хлеб пшен., соль йод., соус кр осн.) 75/30							
105	12,2	19,2	11,1		267	246	
Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йод.)							
180	5,18	4,89	35,4		206,4	585	

Компот из кураги с вкг С (курага, сахар, лимон.кислота, аскорб кислоты)
Хлеб пшеничный йодированный
Хлеб ржаной

200	1,04	0,056	20,2	77,9	669а
29	2,17	0,29	14,79	72,5	-
20	1,2	0,2	8	39	-
899	29,39	30,706	100,46	830,8	-

Подник

Кокроки с яблоками (мука, сахар-песок, масло слив., яйцо, йода, соль, молоко, яблоки)
Чай с лимоном (чай, лимон, сахар-песок)

75	4,3	8,6	34,6	234	511
200/4	0,22	0,05	9,22	38	432
279	4,52	8,65	43,82	272	-

Итого за подник: 279

Итого за день 6. Возрастная категория: 7-11 лет

1701	45,49	51,196	238,29	1624	-
1772	50,77	59,626	226,25	1702,9	-

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак

Биточки рубленые из индейки с соусом красным оен (филе индейки, хлеб пшен., Масло слив., соль йод., соус, кр оен)
Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод., несек)
Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)
Хлеб пшеничный йодированный
Яблоко

60/30	10,78	12,93	14,45	175,09	973
150	8,2	5,3	35,9	224,6	632
200	0,38	0,14	15,48	64	667а
25	1,88	0,25	12,75	62,5	-
150	0,65	0,65	15,97	76,61	-
633	21,89	19,27	94,55	602,8	-

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак

Биточки рубленые из индейки с соусом красным оен (филе индейки, хлеб пшен., Масло слив., соль йод., соус, кр оен)
Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, Масло сливочное, соль йод.)
Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)
Хлеб пшеничный йодированный
Яблоко

60/30	10,78	12,93	14,45	175,09	973
180	9,85	6,4	43,09	269	632
200	0,38	0,14	15,48	64	667а
25	1,87	0,25	12,75	62,5	-
162	0,73	0,73	17,83	85,5	-
677	23,61	20,45	103,6	656,09	-

Итого за завтрак: 677

Возрастная категория: 7-11 лет

Обед	Рассолыжник Домашний с фаршем, (говядина, капуста свеж, картофель, морковь, лук репч.,	15/250	6,4	8,43	14,37	159	149
	Биточки рыбные с соусом белым осн (горбуша, хлеб, сухари, масло растит., соль, мука, масло слив.) 60/30	90	9,84	11,41	14,45	157,62	626
	Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	150	3,6	4,78	36,4	203	552
	Чай с вареньем (чай, варенье)	200/20	0,3	0,08	12,8	53,3	621
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,87	0,25	12,75	62,5	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	-
	Итого за обед:	920	24,59	25,91	117,35	744,92	-

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед	Рассолыжник Домашний с фаршем, (говядина, капуста свеж, картофель, морковь, лук репч., томат паста, масло подсолн., огуры солен., соль йод.)	15/250	6,4	8,43	14,37	159	149
	Биточки рыбные с соусом белым осн (горбуша, хлеб, сухари, масло растит., соль, мука, масло слив.) 90/30	120	14,36	15,26	18,73	227,33	626
	Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	180	4,3	5,7	43,7	243	552
	Чай с вареньем (чай, варенье)	200/20	0,3	0,08	12,8	53,3	621
	Хлеб пшеничный йодированный	32	2,4	0,32	16,32	80	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5	-
	Яблоко	185	0,75	0,75	18,13	86,95	-
	Итого за обед:	1027	30,16	30,84	128,01	899,08	-

Подлиник

Булочка Жаворонок (тесто слоен., масло слив., мука пше., сахар-песок, соль-йодид, дрожжесрес., яйцо)
Молоко питьевое

200	5,8	6,4	9,4	120	347
75	5,9	4,4	38,6	218	-
Итого за подлиник:	275	11,7	10,8	48	338

Итого за день 7. Возрастная категория: 7-11 лет		1828	58,18	30,07	259,9	1685,72	
Итого за день 7. Возрастная категория: 12 лет и старше		1979	65,47	62,09	279,61	1893,17	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Каша Молочная манная с маслом (крупа манная, молоко сгущенное, соль йод., Масло слив.)	200/5	5,74	6,45	40,17	241	1053
	Бутерброд горячий с сыром колбасой (сыр, колбаса вар, Масло сл, хлеб пш)	15/15/30	7,69	11,68	15,59	201,2	788
	Фруктовый десерт	1/100	0,68	0	17,5	60	
	Чай с молоком (Чай, молоко)	50/150	1,55	1,45	2,17	29	603
Итого за завтрак:	565	15,66	19,58	75,43	531,2		
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Каша Молочная манная с маслом (крупа манная, молоко сгущенное, соль йод., Масло слив.)	200/10	5,78	9,64	40,23	270,88	1053
	Бутерброд горячий с сыром колбасой (сыр, колбаса вар, Масло сл, хлеб пш)	15/15/43	8,66	11,81	22,22	233,7	788
	Фруктовый десерт	1/100	0,68	0	17,5	60	
	Чай с молоком (Чай, молоко)	50/150	1,55	1,45	2,17	29	603
Итого за завтрак:	583	16,67	22,9	82,12	593,58		
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Суп картофельный с овсяными хлопьями, с фаршем (фарш говяж, картофель, хлопья овсяные, Морковь, лук репч., Масло слив., соль йодир.)	10/250	5,03	5,01	15,31	136	581/998
	Котлета Нежареная с соусом (говядина, свинина, Молоко, хлеб пш йодир., лук репч., яйцо, сухари панир., Масло подс. соль йодир.) 60/30	90	8,338	14,01	7,772	201	1025
	Макаронные изделия отварные (Макарон. изд., Масло слив., соль йодир.)	150	5,3	3,9	32,7	187,5	307
	Напиток из шиповника (Шиповник, лимон, сахар-песок)	200	0,382	0,138	15,48	64	
	Хлеб пшеничный йодированный	25	2,02	0,27	13,7	62,5	