



«Согласовано»

Директор

Сурова

"03" октября 2022 г.

«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		
Неделя 4							
День 1							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Котлета домашняя с соусом. (говядина, свинина, хлеб, лук реп., яйцо, сухари, соль йод., масло раст., масло слив) 90/30	120	12,52	20,51	11,16	279,31	246а
	Картофельное пюре (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	150	3,09	4,47	20,1	132,99	371
	Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар, лимон.кислота, аскорб.)	200	0,57	0	19,55	80,48	611а
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Груша свежая	176	0,7	0,53	18,13	80,08	-
Итого за завтрак:		671	18,76	25,76	81,69	633,61	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Котлета домашняя с соусом. (говядина, свинина, хлеб, лук реп., яйцо, сухари, соль йод., масло раст., масло слив) 90/30	120	12,52	20,51	11,16	279,31	246а
	Картофельное пюре (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	180	3,71	5,36	24,12	159,59	371
	Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар, лимон.кислота, аскорб.)	200	0,57	0	19,55	80,48	611а
	Хлеб пшеничный йодированный	31	2,33	0,31	15,81	75,33	-
	Груша свежая	196	0,78	0,59	20,09	88,73	-
Итого за завтрак:		727	19,91	26,77	90,73	683,44	
Возрастная категория: 7-11 лет							

Завтрак	Колобки «Приморье» с соусом белым (горбуша, крупа рисовая, лук репч., масло раст., соль йодир., соус белый)	80/20	13,19	9,19	5,83	158,74	27
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	150	3,09	4,47	20,1	132,99	371
	Чай с ЛИМОНОМ. (чай, сахар, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	431
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Банан	202	1,82	0,61	25,45	114,53	-
	Итого за завтрак:	618	19,64	14,47	70,77	491,78	-

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак	Колобки «Приморье» с соусом белым (горбуша, крупа рисовая, лук репч., масло раст., соль йодир., соус белый)	80/20	13,19	9,19	5,83	158,74	27
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	180	3,71	5,36	24,12	159,59	371
	Чай с ЛИМОНОМ. (чай, сахар, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	431
	Хлеб пшеничный йодированный	21	1,58	0,21	10,71	51,03	-
	Банан	225	2,03	0,68	28,35	127,58	-
	Итого за завтрак:	656	20,55	15,44	78,2	533,86	-

Возрастная категория: 7-11 лет

Итого за завтрак:	Щи из свежей капусты с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	15/200	3,71	5,64	6,86	93,06	197/998
	Фрикадельки Удинские с соусом красным ОСНОВ. (Говядина, молоко, лук репч., яйцо, соус)	95	12,56	10,64	6,39	171,54	1038

Обед	Перловка с овощами (крупа перловая, морковь, лук репч., масло растит., томат.паста, масло слив., соль йодир.)	150	4,34	14,12	29,15	260,96	309
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С (сухофрукты, сахар-песок, витамин С.)	200	0,57	0	19,55	80,48	611a
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Яблоко свежее	119	0,48	0,48	11,66	52,84	-
	Итого за обед:	819	24,48	31,32	91,73	746,6	-

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед	Щи из свежей капусты с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	20/250	4,66	16,87,08	8,627/998	116,87	197/998
	Фрикадельки Удинские с соусом красным основ.(Говядина, молоко, лук репч., яйцо, соус) 75/20	105	13,88	11,76	7,06	189,6	1038
	Перловка с овощами (крупа перловая, морковь, лук репч., масло растит., томат.паста, масло слив., соль йодир.)	180	5,2	16,94	34,97	313,15	309
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С (сухофрукты, сахар-песок, витамин С.)	200	0,57	0	19,55	80,48	611a
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,63	0,35	17,85	85,05	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
Итого за обед:	996	29,62	37,19	117,18	921,97	-	

Полдник	Сосиска запеченная в тесте (тесто сд., сосиска, яйцо)	40/50	9,1	12,3	31	271,14	55
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0	0	9,08	36,32	663

Возрастная категория: 7-11 лет

День 7

Завтрак	Запеканка из творога со стущ молоком (творог, крупа манная, сахар-песок, яйцо куриное, масло слив., сухари панир., молоко стущ)	100/15	20,05	7,53	23,1	240,31	342
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,63	0,35	17,85	85,05	-
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0	0	9,08	36,32	663
	Молоко питьевое в п/у	1/200	7,21	5,42	42,41	247,26	-
	Итого за завтрак:	550	29,89	13,3	92,44	608,94	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак	Запеканка из творога со стущ молоком (творог, крупа манная, сахар-песок, яйцо куриное, масло слив., сухари панир., молоко стущ)	100/30	22,66	8,51	26,17	271,66	342
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0	0	9,08	36,32	663
	Молоко питьевое в п/у	1/200	7,21	5,42	42,41	247,26	-
	Итого за завтрак:	550	31,37	14,13	87,8	603,84	

Возрастная категория: 7-11 лет

Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	12,84	982
	Уха Рыбачья (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	15/200	4,27	7,83	12,7	138,4	17
	Кюфта по-московски с соусом (говядина, свинина, яйцо, лук репч., крупа рисовая, мука пшен., масло растит., соль йодир, соус красный основной) 75/20	95	12,35	18,46	7,55	245,73	209
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир)	150	5,42	4,07	31,8	185,45	307
	Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон)	200	0,21	0,07	13,13	53,99	667
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-	
Хлеб ржаной	17	1,12	0,2	6,73	33,25	-	
Итого за обед:	757	25,53	30,95	84,39	718,26		

Хлеб пшеничный йодированный	26	1,95	0,26	13,26	63,18	-
Итого за завтрак:	551	19,97	22,64	72,23	572,48	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак	Закуска порционная (огурцы свежие)	90	0,72	0,09	2,25	12,69	982
	Котлета мясо - картофельная по- хльновски с соусом (говядина, свинина, картофель, лук репчатый, яйцо., сухарь панич. соль йодир., масло раст., соус красный осн.) 75/30	105	12,93	17,37	8,98	243,97	223a
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йод.)	180	35,48	23,74,59	35,48,85	203,74	585
	Паниток из овсянки протертой с сахаром (овсянка, протертая с сахаром, сахар-песок)	200	10,67	5,71,11	18,67,04	85,67	904
	Хлеб пшеничный йодированный	17	1,28	0,17	8,67	41,31	-
Итого за завтрак:	592	20,31	23,33	74,05	587,38		

Возрастная категория: 7-11 лет

Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	70	0,56	0,07	1,75	9,87	982
	Рассольник ленинградский с фаршем (говядина, крупа перловая, картофель, морковь, лук репч., томат паста, масло подсолн., огурцы солен., соль сметанным(говядина, капуста свежая, лук,масло растит крупа рисовая , яйцо, мука пшеничная	10/200	3,99	5,65	13	118,86	167/998
	Картофель отварной (картофель., соль йод.)	110	11,83	17,07	7,79	232,11	631
	Компот из изюма с витамином С (изюм, сахар, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	160	3,06	4,14	23,79	144,69	604
	Хлеб пшеничный йодированный	200	0,1	0,43	21,06	88,51	435
Хлеб ржаной	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-	
	22	1,45	0,26	8,71	43,03	-	

Итого за обед:	802	23,24	27,92	91,4	709,97
-----------------------	------------	--------------	--------------	-------------	---------------

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	100	0,8	0,1	2,5	14,1	982	
	Рассольник Ленинградский с фаршем (говядина, крупа перловая, картофель, морковья, лук репч., томат паста, масло подсолн., огурцы солен., соль йод.)	15/250	5,03	7,13	16,41	149,99	167/998	
	Голубцы с мясом и рисом «Ленивые» с соусом сметанным(говядина, капуста свежая, лук,масло растит крупа рисовая , яйцо, мука пшеничная ,сольйодир) 70/40	110	11,83	17,07	7,79	232,11	631	
	Картофель отварной (картофель,, соль йод.)	180	3,44	4,66	26,77	162,77	604	
	Компот из изюма с витамином С (изюм, сахар, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	200	0,1	0,43	21,06	88,51	435	
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-	
	Хлеб ржаной	21	1,39	0,25	8,32	41,08	-	
	Итого за обед:	906	24,84	29,94	98,15	761,46		
	Полдник	Пирожки печеные с капустой (тесто слоб., капуста, лук, масло раст.)	75	5,34	5,9	28,83	189,28	60
		Чай с лимоном (чай, сахар-песок, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	431
Итого за полдник:	279	5,5	73,08	61,9	337,3			

Возрастная категория: 7-11 лет

День 9	Биточки рубленные из индейки с маслом (индейка филе, хлеб, сухари, соль йод, масло сл.) 80/5	85	16,49	6,28	11,69	169,24	973
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир.)	150	5,42	4,07	31,8	185,45	307

Возрастная категория: 7-11 лет										
		75	0,6	0,08	1,88	10,58	982			
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	75	0,6	0,08	1,88	10,58	982			
	Суп картофельный с фаршем (фарш говяж., картофель, морковь, лук репч., масло раст., соль йод.)	10/250	5,14	4,72	18,05	135,24	698/998			
	Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., мука, соль йод.) 45/45	90	10,53	11,22	3,23	156,09	550			
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное, соль йод.)	160	5,78	4,34	33,92	197,81	307			
	КОМПОТ из свежих груш с витамином С (груши, сахар-песок, лимон. кислота, витамин)	200	0,15	0,11	14,65	60,19	692 a			
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,63	0,35	17,85	85,05	-			
	Хлеб ржаной	31	2,05	0,37	12,28	60,64	-			
	Итого за обед:	851	26,88	21,19	101,86	705,6	-			
	Возрастная категория: 12 лет и старше									
	Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	100	0,8	0,1	2,5	14,1	982		
Суп картофельный с фаршем (фарш говяж., картофель, морковь, лук репч., масло раст., соль йод.)		10/250	5,14	4,72	18,05	135,24	698/998			
Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., мука, соль йод.) 55/55		110	12,87	13,72	3,95	190,78	550			
Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное, соль йод.)		180	6,5	4,88	38,16	222,53	307			
КОМПОТ из свежих груш с витамином С (груши, сахар-песок, лимон. кислота, витамин)		200	0,15	0,11	14,65	60,19	692 a			
Хлеб пшеничный йодированный		22	1,65	0,22	11,22	53,46	-			
Хлеб ржаной		20	1,32	0,24	7,92	39,12	-			
Итого за обед:		892	28,43	23,99	96,45	715,42	-			
Полдник		Плюшка "Эстонская" с сыром (тесто слоное дрожжевое, сыр, масло слив.)	75	8,46	11,72	28,41	253,1	328		
		протертая с сахаром, сахар-песок)	200	0,25	1,11	18,67	82,67	904		
Итого за полдник:	275	8,35	11,55	42,37	308	-				
Итого за день 1. Возрастная категория: 7-11 лет			53,99	58,5	225,92	1647,21				

Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше		56,69	62,31	229,55	1706,86
День 2					

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак	(творог, сахар-песок, яйцо, масло слив., сухари панир., сметана, крупа манная, соль йодир.)	110/25	23,54	8,84	27,11	282,11	342
	Чай черный	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Банан	203	1,83	0,61	25,58	115,1	-
	Итого за завтрак:	558	27,06	9,69	62,92	447,14	-

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак	(творог, сахар-песок, яйцо, масло слив., сухари панир., сметана, крупа манная, соль йодир.)	120/25	25,28	9,49	29,12	323	342
	Чай черный	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	58,6	-
	Банан	208	1,87	0,62	26,21	137,9	-
	Итого за завтрак:	611	28,84	10,35	65,56	520,83	-

Возрастная категория: 7-11 лет

Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	70	0,77	0,14	2,66	14,98	982
	(говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	10/250	4,49	6,82	8,3	112,54	197/998
	Плов из говядины с овощами (говядина, рис, морковь,, лук реп., масло раст., томат, соль йод.)	45/150	17,79	26,77	38,52	466,23	523
	Напиток с витаминами Витошка (вода, напиток Витошка)	200	0	0	19,4	77,6	1014
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-	
Итого за обед:	802	26,25	34,22	89,55	771,22	-	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Закуска порционная (помидоры свежие)	90	0,99	0,18	3,42	19,26	982
--------------------------------------	----	------	------	------	-------	-----

Обед	(говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	10/250	4,49	6,82	8,3	112,54	197/998
	Плов из говядины с овощами (говядина, рис, морковь, лук реп., масло раст., томат, соль йод.)	55/160	19,62	29,52	42,47	514,04	523
	Напиток с витаминами Витошка (вода, напиток Витошка)	200	0	0	19,4	77,6	1014
	Хлеб пшеничный йодированный	28	2,1	0,28	14,28	68,04	-
	Итого за обед:	933	27,2	36,8	87,87	791,48	
	Булочка Жаворонок (тесто сдобн., масло слив., мука пш., сахар-песок, соль йодир., дрожжпрес., яйцо)	75	6,9	6,01	43,7	256	347
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	-
	Итого за полдник:	275	8,3	6,41	66,5	356,4	
	Итого за день 2. Возрастная категория: 7-11 лет		61,61	50,32	218,97	1574,76	
	Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше		64,34	53,56	219,93	1668,71	

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак	Фрикаделька из индейки с маслом (филе индейки, хлеб пш., лук репч, соль йод, молоко, масло сл.)	80/6	16,17	4,26	8,27	136,07	978
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир.)	150	5,42	4,07	31,8	185,45	307
	Напиток из облепихи протертой с сахаром (облепиха, протертая с сахаром, сахар-песок)	200	0,25	1,11	18,67	85,67	904
	Хлеб пшеничный йодированный	26	1,95	0,26	13,26	63,18	-
	Сок фруктовый в п/у.	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	-
	Итого за завтрак:	662	25,19	10,1	94,8	570,77	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак	Фрикаделька из индейки с маслом (филе индейки, хлеб пш., лук репч, соль йод, молоко, масло сл.)	80/10	16,92	4,46	8,65	142,4	978
	Итого за завтрак:						

Завтрак	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир.)	180	6,5	4,88	38,16	222,53	307
	Напиток из облепихи протертой с сахаром (облепиха, протертая с сахаром, сахар-песок)	200	0,25	1,11	18,67	85,67	904
	Хлеб пшеничный йодированный	28	2,1	0,28	14,28	68,04	-
	Сок фруктовый в п/у.	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	-
	Итого за завтрак:	698	27,17	11,13	102,56	619,04	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	(говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль)	15/200	3,88	5,64	10,57	108,54	165/998
	манка, хлеб пш, молоко, лук репч., сухари панир., масло	110	14,27	12,26	10,01	207,46	251a
	Пюре картофельное (картофель, молоко 3,2%, масло слив, соль йод.)	150	3,09	4,47	20,1	132,99	371
	Компот из кураги с вит С (курага, сахар, лимон. кислота, аскорб. кислота)	200	0,99	0,06	18,36	77,94	669a
	Хлеб пшеничный йодированный	21	1,58	0,21	10,71	51,03	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Груша св	169	0,68	0,51	17,41	76,9	-
Итого за обед:	885	25,81	23,39	95,08	693,98		
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Борщ из свежей капусты с картофелем, с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	20/250	4,87	7,08	13,27	136,31	165/998
	Котлета Мечта с соусом белым (минтай, свинина, манка, хлеб пш, молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., соус) 90/20	120	15,57	13,37	10,92	226,32	251a

Обед	Пюре картофельное(картофель,молоко 3,2%,масло слив,соль йод.)	180	3,71	5,36	24,12	159,59	371
	Компот из кураги с вит С (курага, сахар, лимон.кислота, аскорб. кислота)	200	0,99	0,06	18,36	77,94	669
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,63	0,35	17,85	85,05	-
	Хлеб ржаной	31	2,05	0,37	12,28	60,64	-
	Груша св	197	0,79	0,59	20,29	89,64	-
	Итого за обед:	966	30,61	27,18	117,09	835,49	
	Полдник	Булочка Гребешок с повидлом (мука, сахар-песок, дрожжи, молоко т/л, яйцо, сахар-песок, повидло)	75	4,9	5,8	43,8	247
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	
Итого за полдник:		275	10,37	18,01	56,3	430	
Итого за день 3. Возрастная категория: 7-11 лет			61,37	51,5	246,18	1694,75	
Итого за день 3. Возрастная категория: 12 лет и старше			68,15	56,32	275,95	1884,53	
День 4							

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшеничный)	20/43	7,2	5,12	24,1	171,25	868
	Хлебцы рыбные с маслом (минтай, хлеб, молоко 3,2%, яйцо, масло сл., соль йод.)	95	13,36	8,25	6,5	153,66	743
	Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	160	3,84	5,1	38,87	216,78	552
	Чай с вареньем (чай, варенье)	200/20	0,06	0,02	13,47	54,3	621
Итого за завтрак:	538	24,46	18,49	82,94	595,99		

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшеничный)	21/41	7,08	5,04	23,72	168,53	868
	Хлебцы рыбные с маслом (минтай, хлеб, молоко 3,2%, яйцо, масло сл., соль йод.)	90/10	14,07	8,68	6,84	161,75	743
	Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	190	4,57	6,06	46,16	257,43	552

	Чай с вареньем (чай, варенье)	200/20	0,06	0,02	13,47	54,3	621
Итого за завтрак:		572	25,78	19,8	90,19	642,01	
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Суп картофельный с бобовыми и с колбасой п/к (колбаса п/к, картофель, горох, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит.)	10/200	5,82	8,73	14,26	158,95	157
	хлеб пшен., соль йод., сухарь панир., яйцо, масло раст., соус красный осн.) 90/20	110	12,25	19,82	12,49	277,29	1055
Обед	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	150	4,28	3,83	29,57	169,79	585
	Компот из изюма с вит С (изюм, сахар, аскорбиновая кислота, лимонная кислота)	200	0,1	0,43	21,06	88,51	435
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Хлеб ржаной	17	1,12	0,26	8,71	33,25	-
	Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	80,2	-
Итого за обед:		807	25,67	33,47	115,29	856,59	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Суп картофельный с бобовыми и с колбасой п/к (колбаса п/к, картофель, горох, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит.)	15/250	7,35	11,02	18	200,58	157
	Шницель с соусом красным (мясо говядина, свинина, хлеб пшен., соль йод., сухарь панир., яйцо, масло раст., соус красный осн.) 90/20	110	12,25	19,82	12,49	277,29	1055
Обед	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	180	5,13	4,59	35,48	203,74	585
	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,99	0,18	3,42	19,26	982
	Компот из изюма с вит С (изюм, сахар, аскорбиновая кислота, лимонная кислота)	200	0,1	0,43	21,06	88,51	435
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	22	1,45	0,26	8,71	43,03	-
	Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	80,2	-

Итого за обед:		867	30,12	36,8	133,46	985,51
Полдник	Рогалик сахарный (мука, сл.масло, яйцо, сахар-песок, сода)	75	5,58	17,42	42	347,23
	Чай с лимоном (чай, лимон, сахар-песок)	200/4	0,03	0	9,19	36,88
Итого за полдник:		279	5,61	17,42	51,19	384,11
Итого за день 4. Возрастная категория: 7-11 лет			55,74	69,38	249,42	1836,69
Итого за день 4. Возрастная категория: 12 лет и старше			61,51	74,02	274,84	2011,63
День 5						

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак	Яйцо вареное	1 шт.	5,08	4,6	0,28	62,84	776
	Каша молочная овсяная Геркулес с маслом (крупа геркулесовая, молоко, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	170/10	6,83	7,64	29,24	213	898a
	Сыр в индивидуальной упаковке	1 шт.	1,37	2,98	0,88	35,82	-
	Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Фруктовый десерт	1/100	0,6	0,2	19	80,2	-
Итого за завтрак:		568	17,95	17,39	77,92	539,95	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак	Яйцо вареное	1 шт.	5,08	4,6	0,28	62,84	337
	Каша молочная овсяная Геркулес с маслом (крупа геркулесовая, молоко, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	190/5	7,4	8,28	31,68	230,8	898a
	Сыр в индивидуальной упаковке	1 шт.	1,37	2,98	0,88	35,82	-
	Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
	Бутерброд с маслом (масло слив., хлеб пшен.) 10/28	38	3,3	0,44	22,44	106,92	-
	Фруктовый десерт	1/100	0,6	0,2	19	80,2	-
Итого за завтрак		572	19,57	18,17	87,5	591,77	

Возрастная категория: 7-11 лет

Обед	Суп-лапша домашняя с курицей (грудка куриная., лапша домашняя роллтон, лук репч., морковь, масло раст, соль йодир.)	10/200	5,42	4,78	10,1	105,1	694/1058	
	Котлета Незайка с соусом крас. осн (говядина, молоко, хлеб пш. йодир., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс. соль йодир.) 80/30	110	12,5	18,15	13,7	267,15	225a/370	
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	6,2	4,74	37,98	217,36	632	
	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,36	1,41	2,14	26,69	603	
	Хлеб ржаной	21	2,25	0,3	15,3	72,9	-	
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,39	0,25	8,32	41,08	-	
	Банан	237	2,13	0,71	29,86	132,38	-	
	Итого за обед:	825	31,25	30,34	117,4	862,66		
	Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Обед	Суп-лапша домашняя с курицей (грудка куриная., лапша домашняя роллтон, лук репч., морковь, масло раст, соль йодир.)	20/250	5,42	4,78	10,1	105,1	694/1058
Котлета Незайка с соусом крас. осн (говядина, молоко, хлеб пш. йодир., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс. соль йодир.) 80/40		120	13,64	19,8	14,95	292,53	225/370	
Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)		200	8,26	6,32	50,64	283,6	632	
Хлеб пшеничный йодированный		40	3	0,4	20,4	97,2	-	
Хлеб ржаной		35	2,31	0,42	13,86	68,46	-	
Чай с молоком (чай, молоко)		200	1,36	1,41	2,14	26,69	603	
Банан		255	2,3	0,77	32,13	124,59	-	
Итого за обед:		1120	36,29	33,9	144,22	998,17		
Возрастная категория: 7-11 лет								
Полдник		Булочка с повидлом Обсыпная (мука, сахар-песок, дрожжи, масло сл. соль йодир., повидло)	75	4,74	2,57	42,16	209,04	340
	Молоко питьевое	200	5,8	6,4	9,4	120	106	
Итого за полдник:	275	10,54	8,97	51,56	329,04			
Итого за день 5. Возрастная категория: 7-11 лет								
Итого за день 5. Возрастная категория: 12 лет и старше								
Неделя 2			66,4	61,04	283,28	1918,98		
День 6								
Возрастная категория: 7-11 лет								

Завтрак	Компот из кураги с витамином С (курага, сахар-песок, витамин С.)	200	0,99	0,06	18,36	77,94	669
	Хлеб пшеничный йодированный	21	1,58	0,21	10,71	51,03	-
	Груша свежая	156	0,62	0,47	16,07	70,98	-
	Итого за завтрак:	612	25,1	11,09	88,63	554,64	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак	Биточки руоленные из индейки с маслом (индейка филе, хлеб, сухари, соль йод, масло сл.) 80/5	85	16,49	6,28	11,69	169,24	973
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир.)	180	6,5	4,88	38,16	222,53	307
	Компот из кураги с витамином С (курага, сахар-песок, витамин С.)	200	0,99	0,06	18,36	77,94	669
	Хлеб пшеничный йодированный	21	1,58	0,21	10,71	51,03	-
	Груша свежая	182	0,73	0,55	18,75	82,81	-
	Итого за завтрак:	668	26,29	11,98	97,67	603,55	

Возрастная категория: 7-11 лет

Обед	Суп картофельный с бобовыми, с п/к колбасой (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., п/к колбаса)	10/250	7,21	10,81	17,66	196,8	157
	Бефстроганов (говядина, лук репч., масло растит., мука пш., сметана, томат, соль йодир.) 40/50	90	13,66	19,44	4,99	249,55	551
	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	160	3,62	4,38	22,05	142,11	676
	Кисель детский «Витошка» (вода, кисель, Витошка)	200	0	0	21,39	85,56	1014
	Хлеб пшеничный йодированный	21	1,58	0,21	10,71	51,03	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
Яблоко свежее	165	0,66	0,66	16,17	73,26	-	

Итого за обед:	801	28,05	35,74	100,89	837,43
Возрастная категория: 12 лет и старше					
	10/250	7,21	10,81	17,66	196,8
	110	16,7	23,76	6,09	305,01
Обед	180	4,07	4,93	24,8	159,88
	200	0	0	21,39	85,56
	20	1,5	0,2	10,2	48,6
	20	1,32	0,24	7,92	39,12
	151	0,6	0,6	14,8	67,04
Итого за обед:	941	31,4	40,54	102,86	902,01
Полдник	75	6,05	5,86	47,03	265,06
	50/150	1,36	1,41	2,14	26,69
Итого за полдник:	275	5,05	21,75	37,17	358
Итого за день 9. Возрастная категория: 7-11 лет		32,4	33,14	141,1	985,54
Итого за день 9. Возрастная категория: 12 лет и старше		32,4	33,14	141,1	985,54
День 10					
Возрастная категория: 7-11 лет					
	180/10	6,24	7,89	32,55	226,19
Завтрак	67	8,64	14,7	16,06	231,06
	200	1,82	1,67	13,22	75,19
	1/100	0,6	0,2	19	80,2
Итого за завтрак:	573	17,3	24,46	80,83	612,64

Возрастная категория: 12 лет и старше

Каша молочная ячневая с маслом (крупа ячневая, молоко, сахар, соль йод., масло слив.)	200/10	6,9	8,72	35,98	250	898a
Бутерброд с сыром и маслом (сыр Российский, масло слив., хлеб пшеничн.) 20/12/31	63	8,12	13,82	15,1	217,27	1017
Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	,986
Фруктовый десерт	1/100	0,6	0,2	19	80,2	
Итого за завтрак:	586	17,44	24,41	83,3	622,66	

Возрастная категория: 7-11 лет

Закуска порционная (огурцы свежие)	70	0,56	0,07	1,75	9,87	982
Солянка Деревенская (колбаса п/к, колбаса вареная, крупа пшено, лук репч., морковь, огурцы соленые, масло подсолн., соль йодир., томат. паста)	20/200	2,61	3,55,55	8,29	93,55	1005
Шницель мясной с соусом (мясо говядина, свинина, хлеб пшен., соль йод., сухарь панир., яйцо, масло раст, соус красный осн.) 90/20	110	12,25	19,82	12,49	277,29	1055
Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	160	3,84	5,1	38,87	216,78	552
Напиток из облепихи протертой с сахаром (облепиха, протертая с сахаром, сахар-песок)	200	0,25	1,11	18,67	85,67	904
Хлеб пшеничный йодированный	23	1,87	0,23	11,73	55,89	-
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
Итого за обед:	803	22,7	32,12	99,72	778,17	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Закуска порционная (огурцы свежие)	100	0,8	0,1	2,5	14,1	982
Солянка Деревенская (колбаса п/к, колбаса вареная, крупа пшено, лук репч., морковь, огурцы соленые, масло подсолн., соль йодир., томат. паста)	25/250	3,26	6,94	10,37	116,94	1005
Шницель мясной с соусом (мясо говядина, свинина, хлеб пшен., соль йод., сухарь панир., яйцо, масло раст, соус красный осн.) 90/20	120	13,36	21,62	13,62	302,5	1055
Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	200	4,81	6,38	48,59	270,98	552
Напиток из облепихи протертой с сахаром (облепиха, протертая с сахаром, сахар-песок)	200	0,25	1,11	18,67	85,67	904
Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
Итого за обед:	940	25,68	36,64	114,42	890,06	

Полдник	Булочка Неженка (мука пш., сахар-песок, масло слив., молоко, дрожжи прес., соль йодир., молоко стуч. вар.)	75	6,34	6,1	44,18	256,98	324
	Молоко питьевое	200	5,8	6,4	9,4	120	106
Итого за полдник:		275	5,1	5,4	65,7	328	
Итого за день 10. Возрастная категория: 7-11 лет			28,46	38,18	181,59	1179,43	
Итого за день 10. Возрастная категория: 12 лет и старше			62,18	82,58	282,98	2120,07	
Среднее значение за период по завтракам 7-11 лет			#ССЫЛКА!	#####	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	
Среднее значение за период по обедам 7-11 лет			21,571	24,196	82,74	633,593	
Среднее значение за период по полдникам 7-11 лет			6,77	10,3445	45,118	299,743	
Среднее значение за период по завтракам 12 лет и старше			17,439	12,723	68,301	462,442	
Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше			24,37	27,43	93,3	714,664	
Среднее значение за период по полдникам 12 лет и старше		17,0	7,9653	11,058	47,051	321,743	