



Меню приготавливаемых блюд, разработанное в соответствии с СанПиН 2.3.2.4.3590-20

«Утверждено»
 Генеральный директор
 МКП «Городской комбинат
 Школьного питания»
 Махова А.М.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		

Неделя 3
 День 1

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак	Йогурт вареное	1 шт.	5,08	4,6	0,28	62,84	776
	Каша молочная пшеничная с маслом (пшеница, молоко 3,2%, сахар-песок, соль по д., масло слив.)	150/5	6,06	5,84	29,94	196,56	515а
	Бутерброд с сыром (сир. хлеб пшениц.)	15/31	5,26	3,74	17,6	125,04	868
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
	Банан свежий	230	2,07	0,69	28,98	130,41	
Итого за завтрак:		671	20,29	16,54	90,02	590,04	-

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак	Йогурт вареное	1 шт.	5,08	4,6	0,28	62,84	776
	Каша молочная пшеничная с маслом (пшеница, молоко 3,2%, сахар-песок, соль по д., масло слив.)	180/5	7,23	6,97	35,73	234,6	515а
	Бутерброд с сыром (сир. хлеб пшениц.)	20/34	6,17	4,39	20,66	146,79	868
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
	Банан свежий	225	2,03	0,68	28,35	127,58	
Итого за завтрак:		704	22,33	18,31	98,24	647	-

Возрастная категория: 7-11 лет

Суп лапша-домашняя с фаршем (говядина, лапша, лук, морковь, масло растит., соль по дпр.)	10/200	3,55	5,41	10,02	102,97	694/998
--	--------	------	------	-------	--------	---------

«Согласовано»

Директор _____

«Утверждено»

Генеральный директор

МКУ «Городской комбинат

Школьного питания»

«19» сентября 2022 г.

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 3								
День 1								
Возрастная категория: 7-11 лет								
Завтрак								
	Йогурт вареное	1 шт.	5,08	4,6	0,28	62,84	776	
	Каша молочная пшеничная с маслом (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, соль, йод, витамин С)	150/5	6,06	5,84	29,94	196,56	515а	
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшеничный)	15/31	5,26	3,74	17,6	125,04	868	
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986	
	Банан свежий	230	2,07	0,69	28,98	130,41	-	
Итого за завтрак:			671	20,29	16,54	90,02	590,04	-
Возрастная категория: 12 лет и старше								
Завтрак								
	Йогурт вареное	1 шт.	5,08	4,6	0,28	62,84	776	
	Каша молочная пшеничная с маслом (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, соль, йод, витамин С)	180/5	7,23	6,97	35,73	234,6	515а	
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшеничный)	20/34	6,17	4,39	20,66	146,79	868	
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986	
	Банан свежий	225	2,03	0,68	28,35	127,58	-	
Итого за завтрак:			704	22,33	18,31	98,24	647	-
Возрастная категория: 7-11 лет								
Суп лапша-домашняя с фаршем (говядина, лапша Роттон, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль йодированная)		10/200	3,55	5,41	10,02	102,97	694/998	

Обед	Фрикадельки из индейки с соусом крас. осн (филе индейки, хлеб, молоко, соль йод., масло раст...)	80/30	16,2	2,61	9,88	127,81	978/370
	Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	160	3,84	5,1	38,87	216,78	552
	Кисель «Витошка» (кисель из концентрата, вода)	200	0	0	21,39	85,56	902
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	97,2	-
	Хлеб ржаной	29	1,91	0,35	11,48	56,72	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	-
Итого за обед:	949	29,9	14,27	134,84	787,44	-	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Итого за обед:	Закуска порционная (отруты свежие)	60	0,48	0,06	1,5	8,46	982
	Суп лапша-домашняя с фаршем (говядина, лапша Ролтон, лук репч., морковь, масло растит., соль йодир.)	15/250	4,49	6,83	12,64	129,94	694/998
	Фрикадельки из индейки с соусом крас. осн (филе индейки, хлеб, молоко, соль йод., масло раст...)	80/30	16,2	2,61	9,88	127,81	978/370
	Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	170	4,09	5,42	41,3	230,33	552
	Кисель «Витошка» (кисель из концентрата, вода)	200	0	0	21,39	85,56	902
	Хлеб пшеничный йодированный	34	2,55	0,34	17,34	82,62	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	-
	Итого за обед:	1059	30,53	15,9	134,77	804,24	-

Полдник	Булочка с повидлом Обычная (мука, сахар-песок, дрожжи, масло сл., соль йодир., повидло)	1059	4,74	2,57	42,16	209,04	340
	Молоко питьевое	200	5,8	6,4	9,4	120	106
Итого за полдник:	275	8,35	11,55	42,37	308	-	

Итого за день 1. Возрастная категория: 7-11 лет

Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше

День 2		61,21	45,76	275,38	1759,24	
---------------	--	-------	-------	--------	---------	--

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак	Котлета Незнайка с соусом красным основ.. (говядина, свинина, молоко, хлеб пш.йодир., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подсол. соль йод.) 80/30	110	12,5	18,15	13,7	268,15	225а
	Макаронные изделия отварные (макаронные изд., масло слив., соль йод.)	150	5,42	4,07	31,8	185,45	307
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	663
	Хлеб пшеничный йодированный	29	2,18	0,29	14,79	70,47	-
	Груша св	116	0,46	0,35	11,95	52,78	-
	Итого за завтрак:	605	20,56	22,86	81,32	613,17	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак	Котлета Незнайка с соусом красным основ.. (говядина, свинина, молоко, хлеб пш.йодир., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подсол. соль йод.) 80/30	110	12,5	18,15	13,7	268,15	225а
	Макаронные изделия отварные (макаронные изд., масло слив., соль йод.)	180	6,5	4,88	38,16	222,53	307
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	663
	Хлеб пшеничный йодированный	24	1,8	0,24	12,24	58,32	-
	Груша св	130	0,52	0,39	13,39	59,15	-
	Итого за завтрак:	644	21,32	23,66	86,57	644,47	

Возрастная категория: 7-11 лет

Обед	Закуска порционная (группы свежие)	60	0,48	0,06	1,5	8,46	982
	Суп картофельный с кукурузой (картофель, кукуруза консерв. колбаса вар., морковь, лук репч., соль йод., масло раст., жирш)	250	4,58	9,57	12,39	154,01	156
	Бефстроганов (говядина, лук репч., масло растит., мука пш., сметана, томат, соль йодир.) 40/40	80	12,14	17,28	4,43	221,82	551
	Перловка отварная (крупя перловая, масло слив., соль йод.)	150	4,28	3,83	29,57	169,79	585
	Компот из сухофруктов с виш С (смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон кислота, декорб кислота)	200	0,57	0	19,55	80,48	611а
	Хлеб пшеничный йодированный	15	1,13	0,15	7,65	36,45	-
Итого за обед:	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Итого за обед:	775	24,5	31,13	83,01	710,13	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	100	0,8	0,1	2,5	14,1	982	
	Суп картофельный с кукурузой (картофель, кукуруза консерв., колбаса вар., морковь, лук репч., соль под., масло раст., жирш)	250	4,38	9,57	12,39	154,01	156	
	Бифстроганов (говядина, лук репч., масло растит., мука пш., сметана, томат, соль йодир.) 45/45	90	13,66	19,44	4,99	249,55	551	
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль под.)	180	5,13	4,59	35,48	203,74	585	
	Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон, кислота, аскорб кислота)	200	0,57	0	19,55	80,48	611а	
	Хлеб пшеничный йодированный	34	2,55	0,34	17,34	82,62	-	
	Хлеб ржаной	21	1,39	0,25	8,32	41,08	-	
	Итого за обед:	875	28,68	34,29	100,57	825,58		
	Полдник	Плошка "Эстонская" с сыром (тесто слоёное дрожжевое, сыр, масло слив.)	75	8,46	11,72	28,41	253,1	328
		Чай с лимоном (чай, лимон, сахар-песок)	200/4	0,03	0	9,19	36,88	432
Итого за полдник:	279	8,49	11,72	37,6	289,98			
Итого за день 2. Возрастная категория: 7-11 лет								
Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше								
День 3								
Возрастная категория: 7-11 лет								
Завтрак	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб)	22/42	7,31	5,2	24,48	173,97	868	
	Пудинг из творога (запеченный) со ступенным молоком (творог, 5% сахар-песок, крупа манная, яйцо, айца, масло раст., лимон, ванилин, сахар, 15% сливочное масло)	110/20	16,99	12,03	35	316,23	183	
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603	
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6		
	Итого за завтрак:	544	26,26	19,24	76,32	583,49		
Возрастная категория: 12 лет и старше								
Бутерброд с сыром (сыр, хлеб)	20/30	5,71	4,06	19,13	135,91	868		

Завтрак	Пудинг из творога (запеченный) со стученным молоком (творог 5%, сахар-песок, крупа манная, изюм, яйцо, масло раст., сухая пахта, сметан 15%, стученное молоко)	130/20	19,6	13,88	40,38	364,88	183
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Яблоко	135	0,54	0,54	13,23	59,94	-
Итого за завтрак:		535	27,21	19,89	74,88	587,42	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Рассолыник Ленинградский с фаршем (говядина, крупа перловая, картофель, морковь, лук репч., томат паста, масло подсолн., огурцы солен., соль йод.)	10/250	4,94	7	16,1	147,16	167/998
	Гуляш из индейки (филе индейки, масло слив., лук репч., томат паста, мука пшен., соль йод.) 45/45	90	15,44	3,51	2,92	105,03	975
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	6,2	4,74	37,98	219,36	632
	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	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	21	1,39	0,25	8,32	41,08	-
Яблоко свежее	122	0,49	0,49	11,96	54,17	-	
Итого за обед:		873	30,96	17,4	111,25	725,37	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Рассолыник Ленинградский с фаршем (говядина, крупа перловая, картофель, морковь, лук репч., томат паста, масло подсолн., огурцы солен., соль йод.)	10/250	4,94	7	16,1	147,16	167/998
	Гуляш из индейки (филе индейки, масло слив., лук репч., томат паста, мука пшен., соль йод.) 55/55	110	18,88	4,29	3,56	128,37	975
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	9,8	6,4	43	263,23	632
	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	40	3	0,4	20,4	97,2	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-

	Яблоко свежее	140	0,56	0,56	13,62	61,72	
Итого за обед:		960	39,41	20,12	127,23	842,03	
Полдник	Булочка Жаворонок (тесто слоен., масло слив., мука пш., сахар-песок, соль йодир., дрожжпрес., яйцо)	75					347
	Молоко питьевое	200					997
Итого за полдник:		310	10,1	15,08	40,5	338	

Итого за день 3. Возрастная категория: 7-11 лет

Итого за день 3. Возрастная категория: 12 лет и старше

День 4

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак	Закуска порционная (огурцы свежие)	60	0,48	0,06	1,5	8,46	982
	Котлета Мечта с маслом (минтай, свинина, хлеб пш., молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., масло сл)	90/5	14,2	14,23	9,4	222,47	251а
	Пиоре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	150	3,09	4,47	20,1	132,99	371
	Хлеб пшеничный йодированный	28	2,1	0,28	14,28	68,04	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	-
Итого за завтрак:		533	21,27	19,44	68,08	532,36	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак	Закуска порционная (огурцы свежие)	70	0,56	0,07	1,75	9,87	982
	Котлета Мечта с маслом (минтай, свинина, хлеб пш., молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., масло сл)	90/5	14,2	14,23	9,4	222,47	251а
	Пиоре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	180	3,71	5,36	24,12	159,59	371
	Хлеб пшеничный йодированный	31	2,33	0,31	15,81	75,33	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	-
Итого за завтрак		576	22,2	20,37	73,88	567,66	

Возрастная категория: 7-11 лет

Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	12,84	982
	10/200	4,43	4,7	10,38	101,56	144/998

Борщ Сибирский, с фаршем (говядина, картофель, капуста, фасоль консерв., морковь, лук репч., томат паста, чеснок, масло раст., соль йод.)

Обед	Котлета домашняя с маслом (говядина, свинина, хлеб, лук реп., яйцо, сухари, соль йод., масло раст., масло сл.)	90/10	13,18	21,59	11,75	294,01	246
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	150	5,42	4,07	31,8	185,45	307
	Чай с вареньем (чай, варенье)	200/20	0,06	0,02	13,47	54,3	621
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	97,2	-
Хлеб ржаной	31	2,05	0,37	12,28	60,64	-	
Итого за обед:	811	28,8	31,27	102,36	806		
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	21,4	982
	Борщ Сибирский, с фаршем (говядина, картофель, капуста, фасоль консерв., морковь, лук реп., томат паста, чеснок, масло раст., соль йод.)	15/250	5,6	5,93	13,1	128,16	144/998
	Котлета домашняя с маслом (говядина, свинина, хлеб, лук реп., яйцо, сухари, соль йод., масло раст., масло сл.)	90/10	13,18	21,59	11,75	294,01	246
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	180	6,5	4,88	38,16	222,53	307
	Чай с вареньем (чай, варенье)	200/20	0,06	0,02	13,47	54,3	621
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	97,2	-
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-	
Итого за обед:	935	31,42	33,38	112,56	876,28		
Полдник	Коржик Загорский (мука пшениц., масло слив., яйцо, молоко, соль йод.)	75	5,5	7,7	49	288	414
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0	0	9,08	36,32	663
Итого за полдник:	275	5,5	7,7	58,08	324,32		
Итого за день 4. Возрастная категория: 7-11 лет							
Итого за день 4. Возрастная категория: 12 лет и старше			55,57	58,41	228,52	1662,68	
День 5			59,12	61,45	244,52	1768,26	
Возрастная категория: 7-11 лет							

Завтрак	Закуска порционная (помидоры свежие)	50	0,55	0,1	1,9	10,7	982	
	Котлета мясная с соусом (мясо говядина, свинина, хлеб пшен., соль йод., сухарь панир.,яйцо, масло раст., соус красный осн.) 90/30	120	12,91	21,19	13,58	256,67	1055	
	Парнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	6,2	4,74	37,98	209,36	632	
	Кисель «Витошка» (кисель с витаминами и кальцием Витошка, вода)	200	0	0	21,39	75,56	902	
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	62,9	-	
Итого за завтрак:	Яблоко свежее	137	0,55	0,55	13,43	50,83		
	Итого за завтрак:	687	22,46	26,88	103,58	666,02		
	Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Закуска порционная (помидоры свежие)	50	0,55	0,1	1,9	10,7	982	
	Котлета мясная с соусом (мясо говядина, свинина, хлеб пшен., соль йод., сухарь панир.,яйцо, масло раст., соус красный осн.) 90/30	120	12,91	21,19	13,58	256,67	1055	
Завтрак	Парнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	7,43	5,69	45,58	223,23	632	
	Кисель «Витошка» (кисель с витаминами и кальцием Витошка, вода)	200	0	0	21,39	75,56	1014	
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	62,9	-	
	Яблоко свежее	175	0,7	0,7	17,15	77,7		
	Итого за завтрак:	755	23,84	27,98	114,9	706,76		
Возрастная категория: 7-11 лет								
Щи из свежей капусты с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	20/200	3,8	5,77	7,02	95,23	197/998		
Тертлеги рыбные с соусом белым (минтай сух панир., крупа манная, лук репч., соль йод.,маело раст., соус белый,) 80/30	110	13,59	5,25	10,96	145,45	744		
Рис с овощами (крупа рисовая, морковь, лук реп., масло слив., масло раст., соль йод.)	150	3,42	14,09	31,13	264,95	629		

Убед									
	Компот из кураги с витамином С (курага, сахар, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	200	0,99	0,06	18,36	77,94	669		
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	97,2	-		
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-		
	Яблоко свежее	170	0,68	0,68	16,66	75,48			
Итого за обед:		920	27,46	26,61	116,41	814,93			
Возрастная категория: 12 лет и старше									
	Щи из свежей капусты с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	25/250	4,75	7,21	8,78	119,03	197/998		
	Тертые рыбные с соусом белым (минтай сух.панир, крупа манная, лук репч., соль йод.,масло раст., соус белый), 80/30	110	13,59	5,25	10,96	145,45	744		
	Рис с овощами (крупа рисовая, морковь, лук реп., Масло слив., масло раст., соль, йод.)	200	4,56	18,78	41,5	353,26	629		
Обед	Компот из кураги с витамином С (курага, сахар, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	200	0,99	0,06	18,36	77,94	669		
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	97,2	-		
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-		
	Яблоко свежее	209	0,84	0,84	20,48	92,08			
Итого за обед:		1019	29,71	32,9	132,36	943,64			
Полдник	Коржик Молочный (мука, сахар-песок, яйцо, Масло сл., сода)	75							
	Чай с лимоном (чай, лимон, сахар-песок)	200/4							
Итого за полдник:		275	0	0	0	0			
Итого за день 5. Возрастная категория: 7-11 лет									
Итого за день 5. Возрастная категория: 12 лет и старше			49,92	53,49	219,99	1480,95			
Неделя 4			53,55	60,88	247,26	1650,4			
День 6									
Возрастная категория: 7-11 лет									
	Яйцо вареное	1 шт.	5,08	4,6	0,28	62,84	776		

Завтрак	Капша молочная кукурузная с маслом (крупа кукурузная, молоко, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	150/5	5,31	4,48	35,01	201,58	623
	Сыр в индивидуальной упаковке	1 шт.	1,37	2,98	0,88	35,82	-
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
	Хлеб пшеничный йодированный	23	1,73	0,23	11,73	55,89	-
	Банан	219	1,97	0,66	27,59	124,17	-
Итого за завтрак:	654	17,28	14,62	88,71	555,49		
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Ййцо вареное	1 шт.	5,08	4,6	0,28	62,84	776
	Капша молочная кукурузная с маслом (крупа кукурузная, молоко, сахар-песок, соль йод., масло	180/5	6,34	5,34	41,79	240,59	623
	Сыр в индивидуальной упаковке	1 шт.	1,37	2,98	0,88	35,82	-
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
Итого за завтрак:	700	2,14	0,71	29,99	134,95	-	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	пшито – уральски из свежен капусты с фаршем (фраш гов., крупа перловая, лук репч., морковь, Котлета мясо-картофельная по-хлыновски (говядина, свинина, картофель, лук репчатый, айфо., сахар панич. соль йодир., масло раст.)	15/250	5,78	7,71	7	120,51	154/998
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	75	12,68	16,25	7,2	225,77	223
	Напиток из облепихи протертой с сахаром (облепиха, протертая с сахаром, сахар-песок)	150	5,42	4,07	31,8	185,45	307
	Хлеб пшеничный йодированный	200	0,25	1,11	18,67	85,67	904
	Хлеб ржаной	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
Итого за обед:	871	0,48	0,48	11,86	53,72	-	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Итого за обед:	871	28,84	30,28	103,71	802,7		

Обед	Щи по – уральски из свежей капусты с фаршем (фраш гов., крупа перловая, лук репч., морковь, капуста св., масло подсолн., соль йодир., томат. паста)	15/250	5,78	7,71	7	120,51	154/998
	Коллета мясо- картофельная по-хлыновски (говядина, свинина, картофель, лук репчатый, яйцо., сахар панич. соль йодир., масло раст.)	75	12,76	21,69	7,34	275,61	223
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, Масло сл.)	150	7,22	5,42	42,4	247,26	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	30	3	0,4	20,4	97,2	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
	Хлеб пшеничный йодированный	121	0,73	0,73	17,84	80,81	-
	Дюлоко свежее	871	31,72	37,42	125,53	965,74	-
	Итого за обед:						
	Подлник	Булочка «Три лестетка» (мука, сахар-песок, дрожжи, яйцо, Масло сл.)	75	5,1	5,4	41,7	237
	Чай с молоком (чай, молоко)	50/150	1,36	1,41	2,14	26,69	603
Итого за полдник:		275	5,1	5,4	65,7	328	
Итого за день 6. Возрастная категория: 7-11 лет			51,22	50,3	258,12	1686,19	
Итого за день 6. Возрастная категория: 12 лет и старше			55,07	58,32	287,59	1891,73	
День 7	Возрастная категория: 7-11 лет						
Завтрак	Шницель мясной с соусом (мясо говядина, свинина, хлеб пшен., соль йод., сахар панир, яйцо, масло раст, соус красный осн.) 90/20	110	12,25	19,82	12,49	277,29	1055
	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	3,39	4,11	20,67	123,23	676
	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	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Груша	147	0,59	0,44	15,14	66,89	-
Итого за завтрак:	724	18,21	25,05	82,11	616,67		

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак	Пшеницель 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
	Парнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	4,07	4,93	24,8	159,88	676
	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	-
	Груша	164	0,66	0,49	16,89	74,62	-
	Итого за завтрак:	770	20,44	27,77	91,67	698,41	

Возрастная категория: 7-11 лет

Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	12,84	982
	Суп картофельный с макаронными изделиями с фаршем (говядина, картофель, морковь, лук репч., макаронные изделия, масло подсолн., соль йод.)	20/200	4,75	4,16	15,17	117,14	893/998
	Котлеты рыбные с маслом (минтай, сухарь паниров., крупа манная, соль йод., масло растит.) 90/10	100	4,75	4,16	15,17	192,81	893/998
	Рис розовый (крупа рисовая, томат, соль йод., масло растит.)	150	3,56	3,99	35,67	192,81	297
	Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар, лимон. кислота, аскорб. кислота)	200	0,57	0	19,55	80,48	611а
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,63	0,35	17,85	85,05	-
	Хлеб ржаной	34	2,24	0,41	13,46	66,5	-
Итого за обед:	799	19,16	13,19	119,15	747,63		

Возрастная категория: 12 лет и старше

Закуска порционная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	21,4	982
--------------------------------------	-----	-----	-----	-----	------	-----

	Упн картофельных с макаронными изделиями с фаршем (говядина, картофель, морковь, лук репч., макаронные изделия, масло подсолн., соль йод.)	25/250	5,93	5,2	18,96	146,43	893/998
Обед	Котлеты рыбные с маслом (минтай, сухарь паниров., крупа манная, соль йод., масло растит.) 90/10	100	4,75	4,16	15,17	192,81	893/998
	Рис розовый (крупа рисовая, томат, соль йод., масло растит.)	180	4,27	4,79	42,8	231,37	297
	сухофруктов, сахар, лимон. кислота, аскорб.	200	0,57	0	19,55	80,48	611а
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	35	1,65	0,3	9,9	48,9	-
	Итого за обед:	910	20,52	14,95	125,48	794,29	
Полдник	Булочка посыпанная (мука, дрожжи прес., соль йодир., сахар-песок, масло слив.)	75	5,17	7,99	39,41	250,23	325
	Молоко питьевое	200	5,8	6,4	9,4	120	106
Итого за полдник:	275	5,5	73,08	61,9	370,23		
Итого за день 7. Возрастная категория: 7-11 лет			27,1	85,69	165,56	984,8	
Итого за день 7. Возрастная категория: 12 лет и старше			7,41	73,81	86,42	482,47	
День 8							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Бутерброд с маслом и сыром (сыр Российский, хлеб пшен.) 20/11/32	63	8,52	9,21	23,17	209,65	788
	Творожно-овановая запеканка со ступенным молоком (творог, сахар-песок, яйцо, масло слив. банан, сметана, крупа манная, соль йодир., молоко ступ.)	125/25	20,25	7,47	40,29	309,36	1013
	Чай с черным (чай, вода)	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
	Итого за завтрак:	423	28,96	16,72	63,49	520,34	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Бутерброд с маслом и сыром (сыр Российский, хлеб пшен.) 20/10/30	60	8,11	8,77	22,07	199,67	788

Г. воровжно-банановая запеканка со ступенным молоком (творог, сахар-песок, яйцо, масло слив, банан, сметана, крупа манная, соль йодир., молоко стущ.)

135/30 22,27 8,21 44,32 340,29 1013

Чай с черным (чай, вода)

200 0,19 0,04 0,03 1,33 1009

Итого за завтрак:

425 30,57 17,02 66,42 541,29

Возрастная категория: 7-11 лет

Уха Рыбачкая (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)
 Биточки рубленые из индейки с маслом (индейка филе, хлеб, сухари, соль йод, масло раст., масло слив) 80/10

15/200 4,27 7,83 12,7 138,4 17
 90 17,46 6,65 12,38 179,2 973

Обед

Гарнир Забава (крупа гречневая, крупа рисовая, масло слив., соль йод.)

150 4,63 4,22 35,56 198,74 310

Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон)

200 0,21 0,07 13,13 53,99 667

Хлеб пшеничный йодированный

30 2,25 0,3 15,3 72,9 -

Хлеб ржаной

20 1,32 0,24 7,92 39,12 -

Яблоко свежее

161 0,64 0,64 15,78 71,48 -

Итого за обед:

866 30,78 19,95 112,77 753,83 -

Возрастная категория: 12 лет и старше

Уха Рыбачкая (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)

25/250 5,46 10,02 16,25 177,02 17

Биточки рубленые из индейки с маслом (индейка филе, хлеб, сухари, соль йод, масло раст., масло слив) 80/10

90 17,46 6,65 12,38 179,2 973

Обед

Гарнир Забава (крупа гречневая, крупа рисовая, масло слив., соль йод.)

180 5,56 5,06 42,67 238,49 310

Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон)

200 0,21 0,07 13,13 53,99 667

Хлеб пшеничный йодированный

40 3 0,4 20,4 97,2 -

	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
	Яблоко свежее	158	0,63	0,63	15,48	70,15	-
Итого за обед:		1021	34,3	23,19	132,19	874,73	-
	Ватрушка с творогом (мука пш.,творог, Масло сл., сахар,яйцо,дрожжи, ,соль йод, масло раст.)	75	10,42	5,14	30,2	208,74	322
Полдник	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0	0	9,08	36,32	663
Итого за полдник:		275	9,04	8,035	51,56	314,6	
Итого за день 8. Возрастная категория: 7-11 лет			57,16	37,945	234,2	1582,57	
Итого за день 8. Возрастная категория: 12 лет и старше			60,13	40,005	243,46	1650,18	
День 9							
	Возрастная категория: 7-11 лет						
	Закуска порционная (огурцы свежие)	70	0,56	0,07	1,75	9,87	982
	Фрикадельки Удинские с соусом (говядина, масло растит., лук репч., молоко, соль йодир, яйцо, Соус кр осн) 75/30	105	13,88	11,76	7,06	189,6	1038
Завтрак	Макаронные изделия отварные (макарон. изд., масло слив., соль йодир.)	170	6,14	4,61	36,04	210,17	307
	Чай с вареньем (чай, варенье)	200/20	0,06	0,02	13,47	54,3	621
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
Итого за завтрак:		717	22,89	16,76	73,62	536,84	
	Возрастная категория: 12 лет и старше						
	Закуска порционная (огурцы свежие)	50	0,4	0,05	1,25	7,05	982
	Фрикадельки Удинские с соусом (говядина, масло растит., лук репч., молоко, соль йодир, яйцо, Соус кр осн) 75/20	95	12,56	10,64	6,39	171,54	1038
Завтрак	Макаронные изделия отварные (макарон. изд., масло слив., соль йодир.)	150	5,42	4,07	31,08	185,45	307
	Чай с вареньем (чай, варенье)	200/20	0,06	0,02	13,47	54,3	621
	Хлеб пшеничный йодированный	18	1,35	0,18	9,18	43,74	-
Итого за завтрак:		651	19,79	14,96	61,37	462,08	

Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат. паста, чеснок, соль йодир.)	10/200	3,98	5,84	10,94	112,24	1000
	Капуста тушеная с сосисками (капуста св., морковь, лук репч., томат, масло раст, мука пшен., сахар, соль йод., сосиски)	80/160	13,82	31,38	17,23	406,61	575
	Кисель детский «Витошка» (вода, кисель, Витошка)	200	0	0	21,39	85,56	1014
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	-
	Итого за обед:	801	21,45	37,92	87,66	777,71	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат. паста, чеснок, соль йодир.)	15/250	5,02	7,37	13,81	141,64	1000
	Капуста тушеная с сосисками (капуста св., морковь, лук репч., томат, масло раст, мука пшен., сахар, соль йод., сосиски)	90/180	15,55	35,3	19,39	457,43	575
	Кисель детский «Витошка» (вода, кисель, Витошка)	200	0	0	21,39	85,56	1014
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,63	0,35	17,85	85,05	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	-
	Итого за обед:	1075	24,6	43,42	95,24	870,08	
Полдник	Кокроки с яблоками (мука, сахар-песок, масло слив., яйцо, яйца, соль, молоко, яблоки)	75	4,11	6,15	31,37	197,27	431
	Чай с лимоном (чай, сахар-песок, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	-
Итого за полдник:	275	9,04	8,035	51,56	234,19		
Итого за день 9. Возрастная категория: 7-11 лет			33,25	25,035	133,1	810,15	
Итого за день 9. Возрастная категория: 12 лет и старше			31,93	24,795	125,18	771,03	
День 10		Возрастная категория: 7-11 лет					

Завтрак	Виточки рыбные по домашнему с маслом (минтай, крупа рис, молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., соус белый основной) 75/5	80	12,66	6,7	7,21	139,78	1046
	Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	150	3,6	4,78	36,44	203,23	552
	Компот из кураги с вит С (курага, сахар, лимон.кислота, аскорб. кислота)	200	0,99	0,06	18,36	77,94	669а
	Хлеб пшеничный йодированный	31	2,33	0,31	15,81	75,33	-
	Груша свежая	174	0,7	0,52	17,92	79,17	-
Итого за завтрак:	635	20,28	12,37	95,74	575,45		
Возрастная категория: 12 лет и старше							

Завтрак	Виточки рыбные по домашнему с маслом (минтай, крупа рис, молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., соус белый основной) 75/10	85	13,45	7,12	7,66	148,52	1046
	Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	180	4,33	5,74	43,73	243,88	552
	Компот из кураги с вит С (курага, сахар, лимон.кислота, аскорб. кислота)	200	0,99	0,06	18,36	77,94	669а
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Груша свежая	165	0,66	0,5	17	75,08	-
	Итого за завтрак:	660	21,68	13,72	102,05	618,32	
	Возрастная категория: 7-11 лет						
Обед	Закуска порционная (отрупы свежие)	70	0,56	0,07	1,75	9,87	982
	Суп картофельный с бобовыми, с фаршем (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., говядина)	15/200	8,44	7,28	14,29	156,44	157/998
	Кнорфа по-московски с соусом красным (говядина, яйцо, лук репч., крупа рисовая, мука пшен., масло растит., соль йодир, масло слив, соус красный основной) 75/30	105	13,65	20,4	8,35	271,6	209
Обед	Панир пшено отварное вязкая (крупа пшенная, масло сливочное, соль йод.)	180	4,72	5,27	26,23	171,23	843

	Напиток с витаминами Витошка (вода, напиток Витошка)	200	0	0	19,4	77,6	1014	
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-	
Итого за обед:		820	30,94	33,56	93,24	798,76		
Возрастная категория: 12 лет и старше								
Обед	Закуска порционная (отурыц свежие)	90	0,72	0,09	2,25	12,69	982	
	Суп картофельный с обовьями, с фаршем (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., говядина)	25/250	10,8	9,31	18,28	200,1	157/998	
	Кюфта по-московски с соусом красным (говядина, яйцо, лук репч., крупа рисовая, мука пшен., масло растит., соль йодир, масло слив, соус красный основной) 75/30	95	12,35	18,46	7,55	245,73	209	
	Парнир пшено отварное вязкая (крупа пшенная, масло сливочное, соль йод.)	180	4,72	5,27	26,23	171,23	843	
	Напиток с витаминами Витошка (вода, напиток Витошка)	200	0	0	19,4	77,6	1014	
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-	
	Хлеб ржаной	19	1,25	0,23	7,52	37,16	-	
	Итого за обед:		879	31,34	33,56	91,43	793,11	
	Полдник	Пирожки печеные с картофелем (тесто слад., картофель, лук, масло раст.)	75	5,42	4,78	31,94	187,16	60
		Чай с вареньем (чай, варенье)	200/20	0,06	0,02	13,47	54,3	621
Итого за полдник:		295	5,88	17,44	56,62	241,46		
Итого за день 10. Возрастная категория: 12 лет и старше								
Среднее значение за период по завтракам 7-11 лет			18,95	17,376	75,95	526,953		
Среднее значение за период по обедам 7-11 лет			21,371	20,255	87,423	625,015		
Среднее значение за период по полдникам 7-11 лет			6,118	14,062	42,274	256,162		
Среднее значение за период по завтракам 12 лет и старше			17,45	16,948	74,986	512,278		
Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше			24,672	23,683	95,372	699,683		
Среднее значение за период по полдникам 12 лет и старше			7,9653	11,058	47,051	321,743		