

«Согласовано»  
 Директор  
 "19" февраля 2024 г.

Генеральный директор  
 МКП «Городской центр образования»  
 Школа № 1

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 1</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
Завтрак	Каша молочная пшеничная с маслом (крупа пшено, молоко, сахар-песок, соль йод., масло слив.) 190/5	195	18,25	7,52	7,25	38,63	224,21
	Бутерброд с ветчиной и сыром (ветчина, сыр Российский, хлеб пшеничный) 20/18/30	68	26,32	9,07	5,5	18,5	159,78
	Кофейный напиток злаковый без сахара (кофейный напиток, молоко)	200	8,75	1,51	1,13	3,53	30,33
	Десерт фруктовый	100	31,68	0,6	0,2	19	80,2
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>563</b>		<b>18,7</b>	<b>14,08</b>	<b>79,66</b>	<b>494,52</b>
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
Завтрак	Каша молочная пшеничная с маслом (крупа пшено, молоко, сахар-песок, соль йод., масло слив.) 240/5	245	21,87	9,58	9,23	47,32	290,69
	Бутерброд с ветчиной и сыром (ветчина, сыр Российский, хлеб пшеничный) 20/19/37	76	27,7	10,13	6,15	20,67	178,58
	Кофейный напиток злаковый без сахара (кофейный напиток, молоко)	200	8,75	1,51	1,13	3,53	30,33
	Десерт фруктовый	100	31,68	0,6	0,2	19	80,2
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>621</b>		<b>21,82</b>	<b>16,71</b>	<b>90,52</b>	<b>579,8</b>
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							

Обед	Суп лапша-домашняя с фрикадельками (фрикадельки мясные, лапша Ролтон., лук репч., морковь, масло растит., соль йодир.) 10/200	210	14,74	5,12	8,38	9,75	134,91
	Котлета Незнайка с маслом (говядина, свинина, молоко, батон., соль йод., сухарь панир., яйцо, масло раст., масло слив.) 90/5	95	55,14	10,26	15,27	11,58	226,6
	Рис отварной ( крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	150	13,93	3,6	4,78	36,44	203,23
	Чай с молоком (чай, молоко)	180	5,73	1,22	1,26	1,92	24,02
	Хлеб пшеничный йодированный	17	1,42	1,27	0,17	8,67	41,31
	Сок фруктовый в п/у 1 шт	125	14,04	0,88	0,25	14,25	62,77
<b>Итого за обед:</b>		<b>777</b>		<b>22,35</b>	<b>30,11</b>	<b>82,61</b>	<b>692,84</b>

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

Обед	Суп лапша-домашняя с фрикадельками (фрикадельки мясные, лапша Ролтон., лук репч., морковь, масло растит., соль йодир.) 20/250	270	24,32	6,58	10,78	12,53	173,46
	Котлета Незнайка (говядина, молоко, батон., соль йод., сухарь панир., яйцо, масло раст., масло слив.)	100	56,22	11,4	16,97	12,87	251,85
	Рис отварной ( крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	180	16,72	4,32	5,73	43,72	243,87
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	6,37	1,36	1,41	2,14	26,69
	Хлеб пшеничный йодированный	28	2,33	2,1	0,28	14,28	68,04
	Сок фруктовый в п/у 1 шт	125	14,04	0,88	0,25	14,25	62,77
<b>Итого за обед:</b>		<b>903</b>		<b>26,64</b>	<b>35,42</b>	<b>99,79</b>	<b>826,68</b>

**Итого за день 1. Возрастная категория: 7-11 лет**      **41,05**      **44,19**      **162,27**      **1187,36**

**Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше**      **48,46**      **52,13**      **190,31**      **1406,48**

**День 2**

**Возрастная категория: 7-11 лет**

Завтрак	Котлета Домашняя с маслом (говядина, батон., соль йод., сухарь панир., яйцо, масло раст.) 90/5	95	45,86	12,87	20,79	12,09	268,23
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир)	150	8,67	5,42	4,07	31,8	185,45
	Напиток из шиповника без сахара (шиповник, лимон)	200	4,68	0,21	0,03	3,23	19,39
	Хлеб пшеничный йодированный	34	2,87	2,55	0,34	17,34	82,62
	Пюре фруктовое	125	22,92	0	0	13,75	55
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>604</b>		<b>21,05</b>	<b>25,23</b>	<b>64,46</b>	<b>610,69</b>

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

Завтрак	Котлета Домашняя с маслом (говядина, батон., соль йод., сухарь панир., яйцо, масло раст.)	100	45,96	12,87	20,79	12,09	278,23
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир)	230	13,33	8,3	6,23	48,76	271,35
	Напиток из шиповника без сахара (шиповник, лимон)	200	4,68	0,21	0,03	3,23	19,39
	Хлеб пшеничный йодированный	37	3,11	2,7	0,37	18,87	89,9
	Пюре фруктовое	125	22,92	0	0	13,75	55
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>692</b>		<b>24,08</b>	<b>27,42</b>	<b>96,7</b>	<b>713,87</b>
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
Обед	Закуска порционированная (помидоры свежие)	65	24,46	0,71	0,13	2,47	13,91
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной (картофель, капуста, морковь, лук репч., свекла, томат паста, масло раст., соль йод., сметана) 190/10	200	10,86	1,68	4,64	10,11	110,92
	Кюфта по - московски с соусом красным (говядина, свинина, крупа рисовая, лук репч., соль йод, соус красный осн.) 80/30	110	50,61	14,3	21,37	8,75	284,53
	Каша гречневая вязкая (крупа гречневая, соль йодиров., масло сл.)	150	7,95	3,39	4,11	20,67	163,23
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С без сахара (сухофрукты, витамин С.)	200	3,82	0,57	0	9,57	43,08
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,91	2,63	0,35	17,85	85,05
<b>Итого за обед:</b>		<b>770</b>		<b>23,28</b>	<b>30,6</b>	<b>69,42</b>	<b>700,72</b>
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
Обед	Закуска порционированная (помидоры свежие)	100	37,69	0,5	0,09	1,71	9,63
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной (картофель, капуста, морковь, лук репч., свекла, томат паста, масло раст., соль йод., сметана) 250/15	265	15,1	2,22	6,14	13,39	146,96
	Кюфта по - московски с соусом красным (говядина, свинина, крупа рисовая, лук репч., соль йод, соус красный осн.) 80/30	110	50,61	14,3	21,37	8,75	284,53
	Каша гречневая вязкая (крупа гречневая, соль йодиров., масло сл.)	190	10,07	4,29	5,21	26,18	198,76
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С без сахара (сухофрукты, витамин С.)	200	3,82	0,57	0	9,57	43,08
	Хлеб пшеничный йодированный	33	2,71	2,4	0,32	16,32	77,76
<b>Итого за обед:</b>		<b>898</b>		<b>24,28</b>	<b>33,13</b>	<b>75,92</b>	<b>760,72</b>
<b>Итого за день 2. Возрастная категория: 7-11 лет</b>				<b>0,57</b>	<b>0</b>	<b>23,32</b>	<b>98,08</b>

<b>Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>3,27</b>	<b>0,37</b>	<b>28,44</b>	<b>132,98</b>
---	--	--	-------------	-------------	--------------	---------------

<b>День 3</b>
---------------

<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>
---------------------------------------

<b>Завтрак</b>	Омлет натуральный (яйцо, молоко, масло сливочное, соль йод.)	185	61,59	18,34	21,37	3,26	303,75
	Чай черный (чай)	200	0,59	0	0	9,08	36,32
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,49	2,25	0,3	15,3	72,9
	Яблоко свежее	129	20,33	0,51	0,51	12,64	57,27
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>544</b>		<b>21,1</b>	<b>22,18</b>	<b>40,28</b>	<b>470,24</b>	

<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>
--

<b>Завтрак</b>	Омлет натуральный (яйцо, молоко, масло сливочное, соль йод.)	200	66,59	19,83	25,1	5,52	350,35
	Чай черный (чай)	200	0,59	0	0	9,08	36,32
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,49	2,25	0,3	15,3	72,9
	Яблоко свежее	129	20,33	0,51	0,51	12,64	57,27
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>559</b>		<b>22,59</b>	<b>25,91</b>	<b>42,54</b>	<b>516,84</b>	

<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>
---------------------------------------

<b>Обед</b>	Рассольник «Ленинградский» с фрикадельками и сметаной (фрикадельки мясные, картофель, огурцы сол., морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод., сметана) 20/180/10	210	29,23	5,79	10,69	13,58	179,65
	Фрикадельки рыбные с маслом (горбуша, лук репчатый, хлеб,, масло подс., соль йод., масло сл.) 90/10	100	37,26	15,61	10,28	10,33	189,23
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив, соль йод.)	160	22,51	3,3	4,77	21,44	161,86
	Напиток из ягоды (брусника)	200	12,9	0,13	0,09	15,82	64,61
	Хлеб пшеничный йодированный	37	3,1	2,77	0,37	18,87	89,91
<b>Итого за обед:</b>	<b>707</b>		<b>27,6</b>	<b>26,2</b>	<b>80,04</b>	<b>685,26</b>	

<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>
--

<b>Обед</b>	Рассольник «Ленинградский» с фрикадельками и сметаной (фрикадельки мясные, картофель, огурцы сол., морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод., сметана) 30/230/10	270	39,63	7,44	13,74	18,45	240,14
	Фрикадельки рыбные с маслом (горбуша, лук репчатый, хлеб,, масло подс., соль йод., масло сл.) 100/6	106	36,84	17,3	12,5	12,4	212,69

	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив, соль йод.)	200	28,14	4,12	5,96	26,8	187,32
	Напиток из ягоды (брусника)	200	12,9	0,13	0,09	15,82	64,61
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,49	2,25	0,3	15,3	72,9
<b>Итого за обед:</b>		<b>806</b>		<b>31,24</b>	<b>32,59</b>	<b>88,77</b>	<b>777,66</b>
<b>Итого за день 3. Возрастная категория: 7-11 лет</b>				<b>48,7</b>	<b>48,38</b>	<b>120,32</b>	<b>1155,5</b>
<b>Итого за день 3. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>				<b>53,83</b>	<b>58,5</b>	<b>131,31</b>	<b>1294,5</b>
<b>День 4</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша молочная манная (жидкая)100% с маслом (крупа манная, молоко, сахар, соль йод., масло слив.) 190/10	200	31,08	6,6	7,57	31,43	209,24
	Сырники из творога (творог , яйцо, масло раст., мука, сахар,.)	100	41,2	23,98	9,15	32,87	245,75
	Кофейный напиток злаковый без сахара (кофейный напиток, молоко)	200	8,75	1,51	1,13	3,53	30,33
	Хлеб пшеничный йодированный	48	3,97	3,6	0,48	24,48	116,64
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>548</b>		<b>35,69</b>	<b>18,33</b>	<b>92,31</b>	<b>601,96</b>
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша молочная манная (жидкая)100% с маслом (крупа манная, молоко, сахар, соль йод., масло слив.) 240/10	250	36,91	9,5	10,28	41,52	301,55
	Сырники из творога (творог , яйцо, масло раст., мука, сахар,.)	100	41,2	23,98	9,15	32,87	245,75
	Кофейный напиток злаковый без сахара (кофейный напиток, молоко)	200	8,75	1,51	1,13	3,53	30,33
	Хлеб пшеничный йодированный	38	3,14	2,85	0,38	19,38	92,34
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>588</b>		<b>37,84</b>	<b>20,94</b>	<b>97,3</b>	<b>669,97</b>
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Обед</b>	Суп картофельный с бобовыми и гренками ( картофель, горох, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит., гренки) 200/10	210	7,8	5,06	5,49	19,94	129,42
	Плов из говядины с овощами (крупа рисовая, говядина, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло подсолнечное) 45/200	245	72,37	21,9	32,95	47,41	553,82
	Чай с лимоном без сахара (чай ,лимон)	200/4	1,84	0,22	0,05	0,14	1,94
	Хлеб пшеничный йодированный	36	2,99	2,7	0,36	18,36	87,48

	Яблоко свежее	127	20	0,5	0,5	12,44	56,38
<b>Итого за обед:</b>		<b>822</b>		<b>30,38</b>	<b>39,35</b>	<b>98,29</b>	<b>829,04</b>
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
Обед	Суп картофельный с бобовыми и гречками (картофель, горох, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит., гречки) 240/10	250	9,21	6,02	6,54	23,74	177,88
	Плов из говядины с овощами (крупа рисовая, говядина, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло подсолнечное) 55/220	275	86,04	25,09	37,76	54,33	637,5
	Чай с лимоном без сахара (чай, лимон)	200/4	1,84	0,22	0,05	0,14	1,94
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,91	2,63	0,35	17,85	85,05
	Яблоко свежее	127	20	0,5	0,5	12,44	56,38
<b>Итого за обед:</b>		<b>891</b>		<b>34,46</b>	<b>45,2</b>	<b>108,5</b>	<b>958,75</b>
<b>Итого за день 4. Возрастная категория: 7-11 лет</b>				<b>6,02</b>	<b>6,54</b>	<b>23,74</b>	<b>177,88</b>
<b>Итого за день 4. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>				<b>39,52</b>	<b>50,69</b>	<b>128,44</b>	<b>1088,17</b>
<b>День 5</b>							
Неделя 2							
<b>День 6</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
Завтрак	Каша молочная Улыбка с маслом (крупа рисовая, хлопья Геркулес., молоко 3.2%, сахар-песок, соль йод., масло слив.) 150/10	160	23,58	5,35	8,85	29,32	255,33
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	6,37	1,36	1,41	2,14	26,69
	Хлеб пшеничный йодированный	25	2,08	1,88	0,25	12,75	60,75
	Банан	201	52,97	1,82	0,6	25,32	113,96
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>586</b>		<b>10,41</b>	<b>11,11</b>	<b>69,53</b>	<b>456,73</b>
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
	Каша молочная Улыбка с маслом (крупа рисовая, хлопья Геркулес., молоко 3.2%, сахар-песок, соль йод., масло слив.) 200/10	210	28,44	7,06	10,83	38,76	320,72
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	6,37	1,36	1,41	2,14	26,69

<b>завтрак</b>	Хлеб пшеничный йодированный	25	2,08	1,88	0,25	12,75	60,75
	Банан	202	53,11	1,83	0,61	25,44	114,53
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>637</b>		<b>21,5</b>	<b>24,12</b>	<b>79,09</b>	<b>522,69</b>
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Обед</b>	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	22,61	0,66	0,12	2,28	22,84
	Щи по - уральски с фрикадельками (фрикадельки мясные, крупа пшено, лук репч., морковь, капуста св., масло подсолн., соль йодир., томат. паста) 20/200	220	19,55	4,3	8,2	5,7	149,8
	Тефтели II вариант (говядина, крупа рисовая, лук, сметана, мука, масло подсолн.)	90	42,96	6,68	9,36	8,57	218,22
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное, соль йодиров.)	180	10,44	6,5	4,88	38,16	232,53
	Чай с молоком (чай, молоко, вода)	200	6,37	1,36	1,41	2,14	26,69
	Хлеб пшеничный йодированный	37	3,07	2,78	0,37	18,87	89,91
<b>Итого за обед:</b>		<b>787</b>		<b>22,28</b>	<b>24,34</b>	<b>75,72</b>	<b>739,99</b>
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Обед</b>	Закуска порционная (помидоры свежие)	90	33,89	1	0,18	3,42	28,69
	Щи по - уральски с фрикадельками (фрикадельки мясные, крупа пшено, лук репч., морковь, капуста св., масло подсолн., соль йодир., томат. паста) 20/230	250	20,12	5,23	9,54	6,49	178,72
	Тефтели II вариант (говядина, крупа рисовая, лук, сметана, мука, масло подсолн.)	100	47,74	7,68	10,36	9,57	252,46
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное, соль йодиров.)	180	10,44	6,5	4,88	38,16	232,53
	Чай с молоком (чай, молоко, вода)	180	5,73	1,22	1,27	1,92	24,02
	Хлеб пшеничный йодированный	25	2,08	1,88	0,25	12,75	60,75
<b>Итого за обед:</b>		<b>825</b>		<b>23,51</b>	<b>26,48</b>	<b>72,31</b>	<b>777,17</b>
<b>Итого за день 6. Возрастная категория: 7-11 лет</b>				<b>32,69</b>	<b>35,45</b>	<b>145,25</b>	<b>1196,72</b>
<b>Итого за день 6. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>				<b>45,01</b>	<b>50,6</b>	<b>151,4</b>	<b>1299,86</b>
<b>День 7</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
	Яйцо перепелиное вареное (1 шт.)	15	8,93	1,64	1,47	0,09	20,15

Завтрак	Каша гречневая молочная с маслом ( крупа гречневая, молоко, сахар-песок, соль йод., масло сливочное) 180/10	190	23,45	6,14	6,33	31,99	219,41
	Бутерброд с ветчиной и маслом (ветчина, масло слив., хлеб пшеничный) 20/10/27	57	20,78	5,25	10,77	15,13	173,25
	Чай с ЛИМОНОМ без сахара (чай ,лимон)	200/4	1,84	0,22	0,05	0,14	1,94
	Гематоген	40	30	2,6	1,6	32,8	156
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>506</b>		<b>15,85</b>	<b>20,22</b>	<b>80,15</b>	<b>570,75</b>

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

Завтрак	Яйцо перепелиное вареное (1 шт.)	15	8,93	1,64	1,47	0,09	20,15
	Каша гречневая молочная с маслом ( крупа гречневая, молоко, сахар-песок, соль йод., масло сливочное) 220/10	230	26,66	7,93	8,35	42,1	274,45
	Бутерброд с ветчиной и маслом (ветчина, масло слив., хлеб пшеничный) 22/10/35	67	22,57	6,2	11,4	18,44	199,26
	Чай с лимонном без сахара (чай ,лимон)	200/4	1,84	0,22	0,05	0,14	1,94
	Гематоген	40	30	2,6	1,6	32,8	156
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>556</b>		<b>18,59</b>	<b>22,87</b>	<b>93,57</b>	<b>651,8</b>

**Возрастная категория: 7-11 лет**

Обед	Пельмени отварные в бульоне (пельмени п/ф, соль йод., приправа) 100/150	250	37,5	1,64	1,47	0,09	20,15
	Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., мука ,соль йод.) 45/50	95	52,49	7,93	8,35	42,1	274,45
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	180	7,9	6,2	11,4	18,44	199,26
	Напиток из шиповника без сахара (шиповник, лимон)	200	4,68	0,22	0,05	0,14	1,94
	Хлеб пшеничный йодированный	29	2,43	2,6	1,6	32,8	156
<b>Итого за обед:</b>		<b>754</b>		<b>18,59</b>	<b>22,87</b>	<b>93,57</b>	<b>651,8</b>

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

Обед	Пельмени отварные в бульоне (пельмени п/ф, соль йод., приправа) 120/150	270	44,93	15,6	36,49	47,8	472,02
	Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., мука ,соль йод.) 50/70	120	58,99	14,04	14,97	4,31	185,12
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	200	8,78	6,02	5,38	41,6	188,9
	Напиток из шиповника без сахара (шиповник, лимон)	200	4,68	0,21	0,03	3,23	19,39

	Хлеб пшеничный йодированный	32	2,62	2,4	0,32	16,32	77,64
<b>Итого за обед:</b>		<b>822</b>		<b>38,27</b>	<b>57,19</b>	<b>113,26</b>	<b>943,07</b>
<b>Итого за день 7. Возрастная категория: 7-11 лет</b>				<b>19,6</b>	<b>18,86</b>	<b>67,94</b>	<b>519,79</b>
<b>Итого за день 7. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>				<b>16,34</b>	<b>15,48</b>	<b>79</b>	<b>575,88</b>
<b>День 8</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Завтрак</b>	Сыр порциями	32	24,9	7,42	9,44	0	114,66
	Каша молочная ячневая с маслом (крупа ячневая, молоко, соль йодир., сахар-песок, масло сливочное) 190/10	200	22	6,57	8,3	31,27	238,1
	Кофейный напиток злаковый без сахара (кофейный напиток, молоко)	200	8,75	1,51	1,13	3,53	30,33
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,91	2,63	0,35	17,85	85,05
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>609</b>		<b>19,27</b>	<b>19,5</b>	<b>63,3</b>	<b>517,84</b>
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Завтрак</b>	Сыр порциями	32	26,48	7,89	10,03	0	121,82
	Каша молочная ячневая с маслом (крупа ячневая, молоко, соль йодир., сахар-песок, масло сливочное) 240/10	250	25,42	8,21	10,38	42,83	297,62
	Кофейный напиток злаковый без сахара (кофейный напиток, молоко)	200	8,75	1,51	1,13	3,53	30,33
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,91	2,63	0,35	17,85	85,05
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>659</b>		<b>21,38</b>	<b>22,17</b>	<b>74,86</b>	<b>584,52</b>
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Обед</b>	Солянка Детская (говядина, ветчина, картофель, лук репч., морковь, огурцы соленые, масло подсолн., соль йодир., томат. паста) 20/180	200	24,12	5,49	4,66	6,72	140,84
	Сеченики «Посольские» из минтая (филе минтай, яйцо, крупа манная, сухари панировочные, молоко, яйцо, масло слив. соль йод.)	100	42,41	16,78	10,37	9,91	240,11
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	150	21,1	3,3	4,77	21,44	181,86
	Чай с лимоном без сахара (чай, лимон)	200/4	1,84	0,22	0,05	0,14	1,94
	Хлеб пшеничный йодированный	18	1,49	2,03	0,27	13,77	65,61
	Сок фруктовый в п/у 1 шт	125	14,04	0,88	0,25	14,25	62,77
<b>Итого за обед:</b>		<b>797</b>		<b>28,7</b>	<b>20,37</b>	<b>66,23</b>	<b>693,13</b>
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							

Обед	Солянка Детская (говядина, ветчина, картофель, лук репч., морковь, огурцы соленые, масло подсолн. соль йодир. томат паста) 30/220	250	33,57	6,87	5,83	8,4	190,54
	Сеченики «Посольские» из минтая (филе минтай, яйцо, крупа манная, сухари панировочные, молоко, яйцо, масло слив. соль йод.)	100	42,41	16,78	10,37	9,91	240,11
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	190	26,73	4,12	5,96	26,8	220,32
	Чай с лимоном без сахара (чай, лимон)	200/4	1,84	0,22	0,05	0,14	1,94
	Хлеб пшеничный йодированный	17	1,41	1,95	0,26	13,26	63,18
	Сок фруктовый в п/у 1 шт	125	14,04	0,88	0,25	14,25	62,77
<b>Итого за обед:</b>		<b>886</b>		<b>30,82</b>	<b>22,72</b>	<b>72,76</b>	<b>778,86</b>
<b>Итого за день 8. Возрастная категория: 7-11 лет</b>				<b>37,86</b>	<b>42,37</b>	<b>156,87</b>	<b>1169,64</b>
<b>Итого за день 8. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>				<b>59,65</b>	<b>79,36</b>	<b>188,12</b>	<b>1527,59</b>
<b>День 9</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
Завтрак	Запеканка творожная с рисом (творог 5%, сахар-песок, крупа рисовая, яйцо, масло раст., сухари паниров., сметана, ванилин. )	180	20,9	10,05	50,49	375,99	187
	Чай с молоком (чай, молоко, вода)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Хлеб пшеничный йодированный	31	2,33	0,31	15,81	75,33	-
	Яблоко свежее	138	0,55	0,55	13,5	61,27	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>549</b>		<b>12,32</b>	<b>81,94</b>	<b>539,28</b>	<b>790</b>
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
Завтрак	Запеканка творожная с рисом (творог 5%, сахар-песок, крупа рисовая, яйцо, масло раст., сухари паниров., сметана, ванилин)	200	60,27	23,22	11,17	56,1	417,77
	Чай с молоком (чай, молоко, вода)	200	6,37	1,36	1,41	2,14	26,69
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,49	2,25	0,3	15,3	72,9
	Яблоко свежее	132	20,87	0,52	0,52	12,93	58,6
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>562</b>		<b>27,35</b>	<b>13,4</b>	<b>86,47</b>	<b>575,96</b>
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							

Обед	Борщ с капустой, картофелем и фрикадельками (фрикадельки мясные, картофель, капуста, морковь, лук репч., свекла, томат паста, масло раст., соль йод., ) 10/190	200	14,34	5,63	9,26	9,46	143,66
	Шницель мясной (говядина, свинина, батон , лук реп., мука, соль йод., масло раст.)	100	46,59	11,9	20,08	13	280,26
	Гарнир каша гречневая вязкая (крупя гречневая, масло слив., соль йодир.)	150	7,95	3,39	4,11	20,67	133,23
	Напиток из облепихи (облепиха)	180	10,71	0,22	1	16,8	77,1
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,49	2,25	0,3	15,3	72,9
	Пюре фруктовое (1 шт.)	125	22,92	0	0	13,75	55
<b>Итого за обед:</b>		<b>785</b>		<b>23,39</b>	<b>34,75</b>	<b>88,98</b>	<b>762,15</b>

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

Обед	Борщ с капустой, картофелем и фрикадельками (фрикадельки мясные, картофель, капуста, морковь, лук репч., свекла, томат паста, масло раст., соль йод., ) 20/230	250	23,65	7,03	11,57	11,82	174,55
	Шницель мясной с маслом (говядина, свинина, батон , лук реп., мука, соль йод., масло раст., масло сл.) 100/5	105	51,1	11,94	22,8	13,07	304,9
	Гарнир каша гречневая вязкая (крупя гречневая, масло слив., соль йодир.)	180	9,54	4,06	4,93	24,8	159,9
	Напиток из облепихи (облепиха)	180	10,71	0,22	1	16,8	77,1
	Хлеб пшеничный йодированный	25	2,08	1,88	0,25	12,75	60,75
	Пюре фруктовое (1 шт.)	125	22,92	0	0	13,75	55
<b>Итого за обед:</b>		<b>865</b>		<b>25,13</b>	<b>40,55</b>	<b>92,99</b>	<b>832,2</b>

<b>Итого за день 9. Возрастная категория: 7-11 лет</b>				<b>41,02</b>	<b>102,31</b>	<b>605,51</b>	<b>1483,13</b>
<b>Итого за день 9. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>				<b>43,14</b>	<b>104,66</b>	<b>612,04</b>	<b>1568,86</b>

**День 10**

**Возрастная категория: 7-11 лет**

	Закуска порционированная (огурцы свежие)	25	9,42	0,2	0,03	0,63	3,53
--	--	----	------	-----	------	------	------

Завтрак	Котлета Незнайка с соусом красным основ. (говядина, молоко, батон, лук репч., яйцо, сухари панир., масло подсе., соль йодир., соус красный осн.) 80/20	100	46,2	13,65	13,81	13,57	233,17
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив, соль йод.)	160	22,43	3,3	4,77	21,44	141,86
	Компот из сухофруктов с вит С (сухофрукты, сахар, лимон.кислота, аскорб. кислота)	200	4,87	0,57	0	19,55	80,48
	Хлеб пшеничный йодированный	25	2,08	1,88	0,25	12,75	60,75
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>510</b>		<b>19,6</b>	<b>18,86</b>	<b>67,94</b>	<b>519,79</b>

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

Завтрак	Закуска порционированная (огурцы свежие)	25	9,42	0,62	0,04	1,3	9,14
	Котлета Незнайка с соусом красным основ. (говядина, молоко, батон, лук репч., яйцо, сухари панир., масло подсе., соль йодир., соус красный осн.) 80/30	110	46,8	6,68	9,36	8,57	218,22
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	190	26,67	3,71	5,36	24,12	159,59
	Компот из сухофруктов с вит С (сухофрукты, сахар, лимон.кислота, аскорб. кислота)	200	4,87	0,15	0,03	9,82	18,26
	Хлеб пшеничный йодированный	27	2,24	1,88	0,25	12,75	63,75
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>552</b>		<b>13,04</b>	<b>15,04</b>	<b>56,56</b>	<b>468,96</b>

**Возрастная категория: 7-11 лет**

Обед	Бульон с мясными фрикадельками и профитролями (фрикадельки мясные, морковь, лук репч., чеснок сух., приправа, соль йод., профитроли) 20/190/15	225	27,01	5,87	6,23	4,78	89,25
	Плов из говядины с овощами (крупа рисовая, говядина, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло подсолнечное) 45/210	255	73,24	23,27	35,01	50,38	609,68
	Чай с ЛИМОНОМ без сахара (чай ,лимон)	200/4	1,84	0,22	0,05	0,14	1,94
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,91	2,63	0,35	17,85	85,05
<b>Итого за обед:</b>		<b>719</b>		<b>31,99</b>	<b>41,64</b>	<b>73,15</b>	<b>785,92</b>

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

Обед	Бульон с мясными фрикадельками и профитролями (фрикадельки мясные, морковь, лук репч., чеснок сух., приправа, соль йод., профитроли) 20/250/15	285	27,45	7,66	7,01	6,23	113,1
	Плов из говядины с овощами (крупа рисовая, говядина, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло подсолнечное) 55/230	285	87,03	26,01	39,13	56,3	681,41

Чай с лимоном без сахара (чай, лимон)	200/4	1,84	0,22	0,05	0,14	1,94
Хлеб пшеничный йодированный	44	3,68	3,3	0,44	22,44	106,92
<b>Итого за обед:</b>	<b>818</b>		<b>37,19</b>	<b>46,63</b>	<b>85,11</b>	<b>903,37</b>
<b>Итого за день 10. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>37,19</b>	<b>46,63</b>	<b>85,11</b>	<b>903,37</b>
<b>Итого за день 10. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>65,62</b>	<b>87,62</b>	<b>200,54</b>	<b>1842,49</b>
Среднее значение за период по завтракам 7-11 лет			11,725	18,789	95,389	387,487
Среднее значение за период по обедам 7-11 лет			14,95	16,518	52,046	444,613
Среднее значение за период по полдникам 7-11 лет			3,719	4,663	8,511	90,337
Среднее значение за период по завтракам 12 лет и старше			14,818	15,68	55,504	406,662
Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше			21,854	25,776	66,937	599,537
Среднее значение за период по полдникам 12 лет и старше			7,9653	11,058	47,051	321,743

«Утверждаю»  
Генеральный директор  
«Ташкентской комбинат  
рационального питания»  
Шахова А.М.

№ рецептуры
515
909
1066
-
515
909
1066
-

694
246
552
431
-
-
694
246
552
431
-
-
246
307
<b>667</b>
-

246
307
667
-
982
165
209/370
676
611a
-
982
165
209/370
676
611a
-

199
1009
-
199
1009
-
167
651
371
1083
-
167
651

371
1083
-
578
186
1066
-
578
186
1066
-
157
523
663a
-





515
909
663a
776
515
909
663a
776
515
909
663a
1084
550
585
667

-
898
1066
-
-
898
1066
-
996
1062
371
663a
-
-



165
1055
676
904
-
-

165
1055
676
904
-
-

982

225
371
611
-
984
18
371
904
-
1079
523
663a
-
1079
523

