

«Согласовано»

Директор



"22 января" 2024 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	Цена, руб	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 3								
День 1								
Возрастная категория: 7-11 лет								
Завтрак	Каша молочная пшенная с маслом (крупа пшено, молоко, сахар-песок, соль йод., масло слив.) 190/5	195	18,25	7,52	7,25	38,63	244,21	515
	Бутерброд с ветчиной и сыром (ветчина, сыр Российский, хлеб пшеничный) 20/18/31	69	26,15	9,2	5,58	18,77	152,13	909
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	10	1,82	1,67	13,22	75,19	986
	Напиток овсяный в п/у (1 шт.)	200	30,6	2	6,4	19	140	-
Итого за завтрак:		664	85	20,54	20,9	89,62	611,53	-
Возрастная категория: 12 лет и старше								
Завтрак	Каша молочная пшенная с маслом (крупа пшено, молоко, сахар-песок, соль йод., масло слив.) 200/10	210	23,48	8,21	7,91	40,56	266,31	515
	Бутерброд с ветчиной и сыром (ветчина, сыр Российский, хлеб пшеничный) 20/18/28	66	25,92	8,8	5,34	17,95	155,08	909
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	10	1,82	1,67	13,22	75,19	986
	Напиток овсяный в п/у (1 шт.)	200	30,6	2	6,4	19	140	-
Итого за завтрак:		676	90	20,83	21,32	90,73	636,58	-
Возрастная категория: 7-11 лет								
Обед	Суп лапша-домашняя с фрикадельками (фрикадельки мясные, лапша Ролтон, лук репч., морковь, масло растит., соль йодир.) 10/200	210	13,71	5,12	8,38	9,75	134,91	694
	Биточки рубленые из курицы с соусом красным (филе куриное, свинина, картофель, лук репч., масло сл., соль йод., сухарь панир., яйцо, масло раст., соус красный) 80/30	110	59,62	17	10,95	9,9	206,15	973
	Гарнир «Овощной калейдоскоп» (крупа рисовая, масло растит., соль йодир., кукуруза, горошек консер.)	180	26,71	4,06	13,19	31,19	269,07	293
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	1,63	0	0	9,08	36,32	663

	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,33	3	0,4	20,4	97,2	-
Итого за обед:		740	105	29,18	32,92	80,32	743,65	
Возрастная категория: 12 лет и старше								
Обед	Суп лапша-домашняя с фрикадельками (фрикадельки мясные, лапша Ролтон., лук репч., морковь, масло растит., соль йодир.) 30/240	270	28,71	6,58	10,78	12,53	173,46	694
	Виточки рулетные из курицы с соусом красным (филе куриное, свинина, картофель, лук репч., масло сл., соль йод., сухарь панир., соевый соус) 80/20	110	59,62	17	10,95	9,9	206,15	973
	Гарнир «Овощной калейдоскоп» (крупа рисовая, масло растит., соль йодир., кукуруза, горошек консерв.)	180	26,71	4,06	13,19	31,19	269,07	293
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	1,63	0	0	9,08	36,32	663
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,33	3	0,4	20,4	97,2	-
Итого за обед:		800	120	30,64	35,32	83,1	782,2	-
Полдник	Плошка "Эстонская" с сыром (тесто слоеное дрожжевое, сыр, масло слив.)	75		8,46	11,72	28,41	253,1	328
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200		0	0	9,08	36,32	663
Итого за полдник:		275		8,35	11,55	42,37	289,42	
Итого за день 1. Возрастная категория: 7-11 лет				58,07	65,37	212,31	1644,6	
Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше				59,82	68,19	216,2	1708,2	
День 2								
Возрастная категория: 7-11 лет								
Завтрак	Каша молочная рисовая с маслом (крупа рисовая, молоко, сахар, лимон, соль йод., масло слив.) 100/5	195	22,02	5,32	6,4	37,18	227,62	898
	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4	2,89	0,04	0	9,19	36,92	431
	Хлеб пшеничный йодированный	25	2,08	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Банан	220	58,01	1,98	0,66	27,72	124,74	-
Итого за завтрак:		644	85	9,22	7,31	86,84	450,03	
Возрастная категория: 12 лет и старше								
Завтрак	Каша молочная рисовая с маслом (крупа рисовая, молоко, сахар, лимон, соль йод., масло слив.) 200/10	210	27,44	6,73	7,9	42,04	275,13	898
	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4	2,89	0,04	0	9,19	36,92	431
	Хлеб пшеничный йодированный	29	2,41	2,18	0,29	14,79	70,47	-
	Банан	217	57,26	1,98	0,66	27,72	134,74	-
			90					
Итого за завтрак:		660	90	10,93	8,85	93,74	517,26	
Возрастная категория: 7-11 лет								
Обед	Солянка Детская (говядина, ветчина, картофель, лук репч., морковь, огурцы соленые, масло подсолн., соль йодир., томат. паста) 15/200	215	21,58	5,9	6,01	7,8	117,65	996
	Мясо тушеное (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.) 50/50	100	57,62	14,09	14,04	1,3	187,92	1036

	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир)	180	10,44	6,5	4,88	38,16	222,53	307
	Напиток из ягоды протертой с сахаром (смородина, сахар)	200	12,37	0,19	0,08	15,82	64,76	1083
	Хлеб пшеничный йодированный	36	2,99	2,7	0,36	18,36	87,48	-
Итого за обед:								
Возрастная категория: 12 лет и старше								
Обед	Солянка Детская (говядина, ветчина, картофель, лук репч., морковь, огурцы соленые, масло подсолн., соль йодир., томат паста) 30/250	280	35,17	8,42	6,93	10,41	167,17	996
	Мясо тушеное (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.) 50/50	100	57,62	14,09	14,04	1,3	187,92	1036
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир)	200	11,6	7,22	5,42	42,4	287,26	307
	Напиток из ягоды протертой с сахаром (смородина, сахар)	200	12,37	0,19	0,08	15,82	64,76	1083
	Хлеб пшеничный йодированный	39	3,24	2,93	0,39	18,89	94,77	-
Итого за обед:		819	120	35,52	29,01	99,4	801,88	
Полдник	Пирожки печеные с мясом и рисом (тесто сдоб., фарш мясной с рисом, яйцо, масло раст.)	100		12,27	11,44	37,59	302,37	60
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200		0	0	9,08	36,32	663
Итого за полдник:		300		12,27	11,44	46,67	338,69	
Итого за день 2. Возрастная категория: 7-11 лет				24,19	19,11	151,87	876,2	
Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше				47,79	40,45	146,07	1140,57	
День 3								
Возрастная категория: 7-11 лет								
	Омлет натуральный (яйцо, молоко, масло сливочное, соль йод.)	185	61,6	18,34	21,37	3,26	288,75	199
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	6,37	1,36	1,41	2,14	26,69	431
	Хлеб пшеничный йодированный	36	2,99	2,7	0,36	18,36	87,48	-
	Сок фруктовый в п/у 1 шт	1/125	14,04	0,88	0,25	14,25	62,77	
Возрастная категория: 12 лет и старше								
Завтрак	Омлет натуральный (яйцо, молоко, масло сливочное, соль йод.)	200	66,6	19,83	25,1	5,52	331,35	199
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	6,37	1,36	1,41	2,14	26,69	431
	Хлеб пшеничный йодированный	36	2,99	2,9	0,36	19,36	97,48	-
	Сок фруктовый в п/у 1 шт	1/125	14,04	0,88	0,25	14,25	62,77	
Итого за завтрак		592	90	24,97	24,07	41,27	518,29	
	Бульон с мясными фрикадельками и картофелем	210	21,63	4,75	7,45	6,3	129,76	1079

Обед	Печень по-строгановски (печень, сметана, масло слив., лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное, зелень сушеная, соль йод.) 60/60	120	52,43	16,9	12,7	10,21	261,88	241
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив, соль йод.)	160	22,51	3,3	4,77	21,44	161,86	371
	Напиток из шиповника (шиповник, сахар-песок, лимон)	200	5,94	0,21	0,07	13,13	53,99	667
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,49	2,25	0,3	15,3	72,9	-
Итого за обед:		720	105	27,41	25,29	66,38	680,39	
Обед	Печень по-строгановски (печень, сметана, масло слив., лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное, зелень сушеная, соль йод.) 60/60	120	52,43	16,9	12,7	10,21	261,88	241
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив, соль йод.)	190	26,73	4,65	6,21	27,1	197,45	371
	Напиток из шиповника (шиповник, сахар-песок, лимон)	200	5,94	0,21	0,07	13,13	53,99	667
Итого за обед:		810	120	30,58	27,46	78,42	796,69	
Полдник	Булочка «Обсыпная» с повидлом (мука, дрожжи прессованные, повидло, соль йодир., сахар-песок, масло слив.)	100		6,73	11,91	56,05	358,31	325
	Молоко питьевое	200		5,34	4,8	9,4	102	997
Итого за полдник:		300		12,07	16,71	65,45	460,31	
Итого за день 3. Возрастная категория: 7-11 лет				28,97	29,41	75,66	722,19	
Итого за день 3. Возрастная категория: 12 лет и старше				47,4	51,62	150,17	1386,76	
День 4								
Возрастная категория: 7-11 лет								
Завтрак	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	229,24	578
	Ватрушка «Королевская» (творог, масло слив., мука, сахар, яйцо, ванилин)	100	41,71	11,98	12,92	29,75	241,2	397
	Кофейный напиток злаковый (кофейный напиток, молоко, сахар)	200	9,8	1,51	1,13	12,61	66,65	1066
	Хлеб пшеничный йодированный	29	2,41	2,18	0,29	14,79	70,47	-
			85					
Итого за завтрак:		529	85	22,27	21,91	88,58	607,56	
Возрастная категория: 12 лет и старше								
Завтрак	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	578
	Ватрушка «Королевская» (творог, масло слив., мука, сахар, яйцо, ванилин)	100	41,71	11,98	12,92	29,75	241,2	397
	Кофейный напиток злаковый (кофейный напиток, молоко, сахар)	200	9,8	1,51	1,13	12,61	66,65	1066
	Хлеб пшеничный йодированный	19	1,58	1,43	0,19	9,69	46,17	-

Итого за завтрак:		569	90	24,42	24,52	93,57	655,57	
Обед	Закуска порционированная (огурцы свежие)	35	13,19	0,28	0,04	0,88	4,94	982
	Суп картофельный с бобовыми и фрикадельками (фрикадельки мясные, картофель, горох, морковь, лук репч., соль йодир., масло раст.) 10/200	210	13,86	7,06	8,31	14,2	159,82	157
	Плов из говядины с овощами (крупа рисовая, говядина, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло подсолнечное) 45/200	245	72,4	21,9	32,95	47,41	573,82	523
	Чай с ЛИМОНОМ (чай, сахар, лимон)	200/4	2,89	0,04	0	9,19	36,92	431
	Хлеб пшеничный йодированный	32	2,66	2,4	0,32	16,32	77,76	-
		105						
Итого за обед:		726	105	31,68	41,62	88	853,26	
Возрастная категория: 12 лет и старше								
Обед	Закуска порционированная (огурцы свежие)	30	11,3	0,24	0,03	0,75	4,23	982
	Суп картофельный с бобовыми и фрикадельками (фрикадельки мясные, картофель, горох, морковь, лук репч., соль йодир., масло раст.) 10/250	260	15,62	8,74	9,89	16,91	190,26	157
	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	523
	Чай с ЛИМОНОМ (чай, сахар, лимон)	200/4	2,89	0,04	0	9,19	36,92	431
	Хлеб пшеничный йодированный	38	3,16	2,65	0,38	18,39	82,34	-
Итого за обед:		817	120	37,68	49,43	101,54	995,16	
Полдник	Сочень с творогом (мука, сахар-песок, яйцо, масло сл., сметана, творог, ванилин, сода, лимонная кислота, масло подсолн.)	75		8,51	9,79	29	238,17	646
	Чай с МОЛОКОМ (чай, молоко, вода)	200		1,36	1,41	2,14	26,69	603
Итого за полдник:		275		1,36	1,41	2,14	264,86	
Итого за день 4. Возрастная категория: 7-11 лет				1,36	1,41	2,14	264,86	
Итого за день 4. Возрастная категория: 12 лет и старше				39,04	50,84	103,68	1260,02	
День 5								
Возрастная категория: 7-11 лет								
Завтрак	Котлета Домашняя с соусом красным (говядина, свинина, батон., соль йод., сухарь панир., яйцо, масло раст., соус красный ост.) 80/20	100	37,96	10,67	16,29	11,17	233,96	246
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив, соль йод.)	150	21,1	3,09	4,47	20,1	132,99	371
	Напиток из шиповника (шиповник, сахар-песок, лимон)	200	5,94	0,21	0,07	13,13	53,99	667
	Хлеб пшеничный йодированный	22	1,83	1,65	0,22	11,22	53,46	-
	Яблоко свежее	115	18,17	0,46	0,46	11,27	51,06	
Итого за завтрак:		587	85	16,08	21,51	66,89	525,46	

Возрастная категория: 12 лет и старше								
Завтрак	Котлета Домашняя с соусом красным (говядина, свинина, батон, соль йод., морковь, лук репч., свекла, томат паста, масло раст., соль йод.) 80/20	100	37,96	10,67	16,29	11,17	233,96	246
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив, соль йод.)	180	25,33	3,71	5,36	24,12	159,59	371
	Напиток из шиповника (шиповник, сахар-песок, лимон)	200	5,94	0,21	0,07	13,13	53,99	667
	Яблоко свежее	120	18,94	0,48	0,48	11,76	53,28	
Итого за завтрак:		622	90	16,72	22,42	71,4	554,28	
Возрастная категория: 7-11 лет								
Обед	Борщ с капустой, картофелем, фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., свекла, томат паста, масло раст., соль йод.) 5/200	205	12,4	3,7	5,38	10,08	103,49	165/998
	Зразы ленивые с соусом красным (говядина, батон, яйцо, лук репчатый, соль йод., соус красный) 90/20	110	43,16	10,6	16,65	13,12	244,79	1042
	Каша гречневая вязкая (крупа гречневая, соль йодиров., масло сл.)	150	7,95	3,39	4,11	20,67	133,23	676
	Компот из кураги с витамином С (курага, сахар-песок, витамин С)	200	5,5	0,99	0,06	18,36	77,94	669
	Хлеб пшеничный йодированный	24	1,99	1,8	0,24	12,24	58,32	-
	Кекс с шоколадными каплями (конд. цех)	60	34	3,56	13,31	27,34	243,39	
Итого за обед:		749	105	24,04	39,75	101,81	861,16	
Возрастная категория: 12 лет и старше								
Обед	Борщ с капустой, картофелем, фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., свекла, томат паста, масло раст., соль йод.) 15/240	255	24,8	4,6	6,69	12,53	128,74	144/998
	Зразы ленивые с соусом красным (говядина, батон, яйцо, лук репчатый, соль йод., соус красный) 90/30	120	43,75	11,57	18,17	14,32	267,05	1042
	Каша гречневая вязкая (крупа гречневая, соль йодиров., масло сл.)	180	9,54	4,07	4,93	24,8	159,88	676
	Компот из кураги с витамином С (курага, сахар-песок, витамин С)	200	5,5	0,99	0,06	18,36	77,94	669
	Хлеб пшеничный йодированный	29	2,41	2,18	0,29	14,79	70,47	-
	Кекс с шоколадными каплями (конд. цех)	60	34	3,56	13,31	27,34	243,39	
Итого за обед:		844	120	26,97	43,45	112,14	947,47	
Полдник	Слойка с сыром и ветчиной (тесто слоеное, сыр Российский, ветчина, мука пш, масло раст, яйцо)	75		9,11	17,09	18,26	263,29	107
	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4		0,04	0	9,19	36,92	431
Итого за полдник:		279		9,15	17,09	27,45	300,21	
Итого за день 5. Возрастная категория: 7-11 лет				11,41	17,79	50,96	429,21	
Итого за день 5. Возрастная категория: 12 лет и старше				31,05	52,61	145,19	1300,96	
Неделя 4								
День 6								

Возрастная категория: 7-11 лет								
Завтрак	Каша молочная Улыбка с маслом (крупа рисовая, хлопья Геркулес, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йод., масло слив.) 150/5	155	19,08	5,31	6,13	29,25	195,41	53
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	10	1,82	1,67	13,22	75,19	986
	Хлеб пшеничный йодированный	25	2,08	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Банан	204	53,84	1,84	0,61	25,7	115,67	
Итого за завтрак:		584	85	14,54	19,27	92,94	447,02	
Возрастная категория: 12 лет и старше								
Завтрак	Каша молочная Улыбка с маслом (крупа рисовая, хлопья	205	23,94	7,02	8,11	38,69	265,8	53
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	10	1,82	1,67	13,22	75,19	986
	Хлеб пшеничный йодированный	24	1,99	1,8	0,24	12,24	58,32	-
	Банан	205	54,07	1,85	0,62	25,83	118,24	
Итого за завтрак:		634	90	15,82	21,95	99,85	517,55	
Возрастная категория: 7-11 лет								
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	22,61	0,66	0,12	2,28	22,84	982
	Щи по - уральски с фрикадельками (фрикадельки мясные, крупа пшено, лук репч., морковь, капуста св., масло подсолн., соль йодир., томат. паста) 20/180	200	17,11	4,19	7,63	5,19	146,18	8
	Тефтели II вариант с соусом красным основ. (говядина, крупа рисовая, лук реп., мука, соль йод., масло раст., соус красный осн.) 80/30	110	39,97	7,35	10,29	9,42	199,75	18/337
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное, соль йодиров.)	180	10,44	6,5	4,88	38,16	252,53	307
	Напиток из облепихи протертой с сахаром (облепиха, протертая с сахаром, сахар-песок)	200	12,79	0,25	1,11	18,67	85,67	904
	Хлеб пшеничный йодированный	25	2,08	1,88	0,25	12,75	60,75	-
Итого за обед:		775	105	20,83	24,28	86,47	767,72	
Возрастная категория: 12 лет и старше								
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	100	37,69	1,1	0,2	3,8	31,4	982
	Щи по - уральски с фрикадельками (фрикадельки мясные, крупа пшено, лук репч., морковь, капуста св., масло подсолн., соль йодир., томат. паста) 20/230	250	18,05	5,23	9,54	6,49	178,72	8
	Тефтели II вариант с соусом красным основ. (говядина, крупа рисовая, лук реп., мука, соль йод., масло раст., соус красный осн.) 80/20	100	39,37	6,68	9,36	8,57	185,22	18/337
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное, соль йодиров.)	180	10,44	6,5	4,88	38,16	252,53	307
	Напиток из облепихи протертой с сахаром (облепиха, протертая с сахаром, сахар-песок)	200	12,79	0,25	1,11	18,67	85,67	904
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,66	1,5	0,2	10,2	48,6	-
Итого за обед:		850	120	21,26	25,29	85,89	782,14	

Полдник	Булочка Настёна (мука пшени., молоко, сахар-песок, яйца, дрожжи, масло сл., повидло, масло подсолн.)	75		5,12	5,58	41,39	236,26	338
	Молоко питьевое	200		5,34	4,8	9,4	102,16	106
Итого за полдник:		275		10,46	10,38	50,79	338,42	
Итого за день 6. Возрастная категория: 7-11 лет				45,83	53,93	230,2	1553,16	
Итого за день 6. Возрастная категория: 12 лет и старше				47,54	57,62	236,53	1638,11	
День 7								
Возрастная категория: 7-11 лет								
Завтрак	Яйцо перепелиное вареное (1 шт.)	15	8,93	1,64	1,47	0,09	20,15	776
	Каша гречневая молочная с маслом (крупа гречневая, молоко, масло сливочное, сахар-песок, соль йод.) 180/5	185	18,95	6,39	6,58	33,24	217,6	515
	Бутерброд с маслом (масло слив., хлеб пшеничный) 15/33	48	16,19	2,96	7,35	19,72	156,88	913
	Чай с мёдом (чай, мёд, вода)	200/20	13,93	0,15	0	14,61	59,04	977
	Груша свежая (125)	1 шт.	27	0,5	0,38	12,88	56,88	
Итого за завтрак:		593		11,64	15,78	80,54	510,55	-
Возрастная категория: 12 лет и старше								

Завтрак	Яйцо перепелиное вареное (1 шт.)	15	8,93	1,64	1,47	0,09	20,15	776
	Каша гречневая молочная с маслом (крупа гречневая, молоко, масло сливочное, сахар-песок, соль йод.) 190/10	200	24,25	6,9	7,11	35,94	235,34	515
	Бутерброд с маслом (масло слив., хлеб пшеничный) 15/29	44	15,89	2,71	6,74	18,08	149,81	913
	Чай с мёдом (чай, мёд, вода)	200/20	13,93	0,15	0	14,61	59,04	977
	Груша свежая (125)	1 шт.	27	0,5	0,38	12,88	56,88	
Итого за завтрак:		604		11,9	15,7	81,6	521,22	
Возрастная категория: 7-11 лет								
Обед	Пельмени отварные в бульоне (пельмени п/ф, соль йод., приправа) 105/150	255	39,32	14,73	34,47	45,15	420,69	1084
	Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., мука, соль йод.) 45/50	95	52,49	11,12	11,85	3,41	154,76	550
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	150	6,58	4,28	3,83	29,57	149,79	585
	Компот из сухофруктов с вит С (сухофрукты, сахар, лимон. кислота, аскорб. кислота)	200	4,87	0,57	0	19,55	80,48	611
	Хлеб пшеничный йодированный	21	1,74	1,58	0,21	10,71	51,03	-
Итого за обед:		721		27,71	26,69	104,86	856,75	-
Возрастная категория: 12 лет и старше								
Обед	Пельмени отварные в бульоне (пельмени п/ф, соль йод., приправа) 120/150	270	44,89	15,6	36,49	47,8	472,02	1084
	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	550
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	190	8,34	5,42	4,85	37,45	170,06	585

	Компот из сухофруктов с вит С (сухофрукты, сахар, лимон.кислота, аскорб. кислота)	200	4,87	0,57	0	19,55	80,48	611
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,91	2,63	0,35	17,85	85,05	-
Итого за обед:		815		27,71	26,69	104,86	992,73	-
Полдник	Пирожки печеные с мясом, луком (тесто сдоб., фарш мясной с луком, яйцо, масло раст.)	75		10,35	8,98	27,67	234	60
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200		0	0	9,08	36,32	663
Итого за полдник:		275		10,35	8,98	36,75	270,32	
Итого за день 7. Возрастная категория: 7-11 лет				49,7	51,45	222,15	1637,62	
Итого за день 7. Возрастная категория: 12 лет и старше				#ССЫЛКА!	#####	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	
День 8								
Возрастная категория: 7-11 лет								
Завтрак	Сыр в индивидуальной упаковке	18	14,48	1,37	2,98	0,88	35,82	
	Каша молочная ячневая с маслом (крупа ячневая, молоко, соль йодир., сахар-песок, масло сливочное) 190/10	200	21,94	6,57	8,3	34,27	195,1	898
	Кофейный напиток злаковый (кофейный напиток, молоко, сахар)	200	9,8	1,51	1,13	12,61	66,65	1066
	Хлеб пшеничный йодированный	28	2,33	2,1	0,28	14,28	68,04	-
	Печенье Байкальское (конд. цех)	90	36,45	4,12	11,78	36,67	247,19	328
Итого за завтрак:		536	85	15,67	24,47	98,71	612,8	
Возрастная категория: 12 лет и старше								
Завтрак	Сыр в индивидуальной упаковке	18	14,48	1,37	2,98	0,88	35,82	
	Каша молочная ячневая с маслом (крупа ячневая, молоко, соль йодир., сахар-песок, масло сливочное) 220/10	230	24,01	7,56	9,55	39,41	243,81	898
	Кофейный напиток злаковый (кофейный напиток, молоко, сахар)	200	9,8	1,51	1,13	12,61	66,65	1066
	Хлеб пшеничный йодированный	39	3,24	2,93	0,39	19,89	94,7	-
	Печенье Байкальское (конд. цех)	95	38,47	5,12	13,78	40,67	265,19	328
Итого за завтрак:		582	90	18,49	27,83	113,46	706,17	
Возрастная категория: 7-11 лет								
Обед	Солянка Детская (говядина, ветчина, картофель, лук репч., морковь, огурцы соленые, масло подсолн., соль йодир., томат. паста) 20/180	200	24,12	5,49	0,66	6,72	130,84	996
	Сеченики «Посольские» с соусом белым (филе минтай, яйцо, крупа манная, сухари панировочные, молоко, яйцо, масло слив.соль йод., соус белый .осн.) 90/30	120	39,2	16,78	10,37	9,91	220,11	1062
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	160	22,51	3,3	4,77	21,44	161,86	371
	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4	2,89	0,04	0	9,19	36,92	431
	Хлеб пшеничный йодированный	27	2,24	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	
Итого за обед:		836		28,52	16,32	75,28	678,11	

Возрастная категория: 12 лет и старше

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	160,54	996
	Сеченники «Посольские» с соусом белым (филе минтай, яйцо, крупа манная, сухари панировочные, молоко, яйцо, масло слив. соль йод., соевый белок, осн.) 90/30	120	39,2	16,78	10,37	9,91	220,11	1062
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	200	28,14	4,12	5,96	26,8	197,32	371
	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4	2,89	0,04	0	9,19	36,92	431
	Хлеб пшеничный йодированный	26	2,16	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	

Итого за обед:		925		30,64	22,67	81,81	740,84	
-----------------------	--	------------	--	--------------	--------------	--------------	---------------	--

Полдник	Рогалик сахарный (мука, сл.масло, яйцо, сахар-песок, сода)	75		5,8	17,5	41,74	347,66	385
	Чай с молоком (чай, молоко)	200		1,36	1,41	2,14	26,69	603

Итого за полдник:		275		5,5	73,08	61,9	374,35	
--------------------------	--	------------	--	------------	--------------	-------------	---------------	--

Итого за день 8. Возрастная категория: 7-11 лет				11,65	85,13	112,34	687,15	
--	--	--	--	--------------	--------------	---------------	---------------	--

Итого за день 8. Возрастная категория: 12 лет и старше				39,07	96,14	163,6	1209,89	
---	--	--	--	--------------	--------------	--------------	----------------	--

День 9

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак	Запеканка творожная с рисом со сгущенным молоком (творог 5%, сахар-песок, крупа рисовая, яйцо, масло раст., сухари паниров., сметана, ванилин, сгущенное молоко) 150/30	180	55,84	20,9	10,05	50,49	375,99	187
	Чай с молоком (чай, молоко, вода)	200	6,37	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Хлеб пшеничный йодированный	31	2,58	2,33	0,31	15,81	75,33	-
	Яблоко свежее	128	20,21	0,51	0,51	12,54	56,83	

Итого за завтрак:		539		25,1	12,28	80,98	534,84	
--------------------------	--	------------	--	-------------	--------------	--------------	---------------	--

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак	Запеканка творожная с рисом со сгущенным молоком (творог 5%, сахар-песок, крупа рисовая, яйцо, масло раст., сухари паниров., сметана, ванилин, сгущенное молоко) 150/30	200	61,88	23,22	11,17	56,1	417,77	187/521
	Чай с молоком (чай, молоко, вода)	200	6,37	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,49	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Яблоко свежее	122	19,26	0,49	0,49	11,96	54,17	

Итого за завтрак:		552		27,32	13,37	85,5	571,53	
--------------------------	--	------------	--	--------------	--------------	-------------	---------------	--

Возрастная категория: 7-11 лет

	Борщ с капустой, картофелем фаршем и сметаной	200	21,55	3,65	5,89	9,73	106,54	165
	Шницель мясной с соусом красным основ. (говядина, свинина, батон, лук реп., мука, соль йод., масло раст., соевый белок, осн.) 90/20	110	43,14	11,9	20,08	13	280,26	1055

Обед	Гарнир каша гречневая вязкая (крупя гречневая, масло слив., соль йодир.)	150	7,95	3,39	4,11	20,67	133,23	676
	Компот из изюма с витамином С (изюм, сахар-песок, витамин С)	200	9,1	0,1	0,43	21,06	88,51	435
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,66	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Зефир в п/уп.	35	21,6	0,39	2,49	26,53	130,09	
Итого за обед:		715		20,93	33,2	101,19	787,23	-
Возрастная категория: 12 лет и старше								
Обед	Борщ с капустой, картофелем фаршем и сметаной (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., свекла, томат паста, масло раст., соль йод.) 20/230/10	260	34,37	4,75	7,66	12,65	138,5	165
	Шницель мясной с соусом красным основ. (говядина, свинина, батон, лук репч., мука, соль йод., масло раст., соус красный осн.) 90/30	120	43,73	12,98	21,9	14,18	305,74	1055
	Гарнир каша гречневая вязкая (крупя гречневая, масло слив., соль йодир.)	180	9,54	4,07	4,93	24,8	159,88	676
	Компот из изюма с витамином С (изюм, сахар-песок, витамин С)	200	9,1	0,1	0,43	21,06	88,51	435
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,66	1,5	0,2	10,2	48,6	-
Полдник	Сочень с творогом (мука, сахар-песок, яйцо, масло сл., сметана, творог, ванилин, сода, лимонная кислота масло подс.)	75		8,51	9,79	29	238,17	646
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200		0	0	9,08	36,32	663
Итого за полдник:		275		8,51	9,79	38,08	274,49	
Итого за день 9. Возрастная категория: 7-11 лет				10,54	10,06	51,85	340,1	
Итого за день 9. Возрастная категория: 12 лет и старше				12,55	18,17	74,34	#ССЫЛКА!	
День 10								
Возрастная категория: 7-11 лет								
Завтрак	Закуска порционная (огурцы свежие)	30	11,3	0,24	0,03	0,75	4,23	982
	Котлета Незнайка с соусом красным основ. (говядина, свинина, молоко, хлеб - батон, лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс., соль йодир., соус красный осн.) 80/30	110	41,7	12,54	18,67	14,16	274,83	225
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив, соль йод.)	170	23,9	3,5	5,07	22,78	150,72	371
	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	200	5,94	0,21	0,07	13,13	53,99	904
	Хлеб пшеничный йодированный	26	2,16	1,95	0,26	13,26	63,18	-
Итого за завтрак:		536		18,44	24,1	64,08	546,95	
Возрастная категория: 12 лет и старше								

Завтрак	Котлета Незнайка с соусом красным основ. (говядина, свинина, молоко, хлеб-батон, лук репч., яйцо, сухари панир., масло подсолнечное, соль йодир., соус красный осн.) 80/30	110	41,7	12,54	18,67	14,16	274,83	225
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	180	25,33	3,71	5,36	24,12	159,59	371
	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	200	5,94	0,21	0,07	13,13	53,99	904
	Хлеб пшеничный йодированный	24	1,99	1,8	0,24	12,24	58,32	-
Итого за завтрак:		554		18,58	24,38	64,65	552,37	
Возрастная категория: 7-11 лет								
Обед	Бульон с мясными фрикадельками и гренками (фрикадельки мясные, морковь, лук репч., чеснок сух., приправа, соль йод., гренки) 30/190/15	235	23,83	4,75	7,45	6,3	129,76	1079
	Плов из говядины с овощами (крупа рисовая, говядина, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло подсолнечное) 50/190	240	77,21	21,9	32,95	47,41	443,82	523
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	1,63	0	0	9,08	36,32	431
	Хлеб пшеничный йодированный	28	2,33	2,1	0,28	14,28	68,04	-
Итого за обед:		703		31,87	30,77	88,26	677,94	
Возрастная категория: 12 лет и старше								
Обед	Бульон с мясными фрикадельками и гренками (фрикадельки мясные, морковь, лук репч., чеснок сух., приправа, соль йод., гренки) 30/250/15	295	24,36	4,75	7,45	6,3	129,76	1079
	Плов из говядины с овощами (крупа рисовая, говядина, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло подсолнечное) 60/220	280	91,85	26,46	39,82	57,29	563,36	523
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	1,63	0	0	9,08	36,32	431
	Хлеб пшеничный йодированный	26	2,16	1,95	0,26	13,26	63,18	-
Итого за обед:		801		31,87	30,77	88,26	792,62	
Полдник	Плюшка "Эстонская" с сыром (тесто слоеное дрожжевое, сыр, масло слив.)	75		8,64	11,8	28,19	253,52	328
	Чай с ЛИМОНОМ (чай, сахар, лимон)	200/4		0,04	0	9,19	36,92	663
Итого за полдник:		279		8,68	11,8	37,38	290,44	
Итого за день 10. Возрастная категория: 7-11 лет				8,68	8,68	37,38	967,15	
Итого за день 10. Возрастная категория: 12 лет и старше				8,68	11,8	46,46	326,76	
Среднее значение за период по завтракам 7-11 лет				#ССЫЛКА!	#####	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	
Среднее значение за период по обедам 7-11 лет				#ССЫЛКА!	#####	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	
Среднее значение за период по полдникам 7-11 лет					6,962	15,134	31,618	257,288
Среднее значение за период по завтракам 12 лет и старше				#ССЫЛКА!	#####	#ССЫЛКА!	200,63	
Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше				#ССЫЛКА!	#####	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	

Среднее значение за период по полдникам 12 лет и старше		7,9653	11,058	47,051	321,743	
---	--	--------	--------	--------	---------	--