



«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		
<b>Неделя 3</b>							
<b>День 1</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Завтрак</b>	Яйцо перепелиное вареное (1 шт.)	15	1,64	1,47	0,09	20,15	776
	Каша молочная кукурузная с маслом (крупа кукурузная, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	150/5	5,31	4,48	35,01	201,58	898
	Сыр в индивидуальной упаковке (1 шт)	18	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	26	1,95	0,26	13,26	63,18	
	Банан	222	2	0,67	27,97	125,87	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>636</b>	<b>14,09</b>	<b>11,53</b>	<b>90,43</b>	<b>521,79</b>	<b>-</b>
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Завтрак</b>	Яйцо перепелиное вареное (1 шт.)	15	1,64	1,47	0,09	20,15	776
	Каша молочная рисовая с маслом (крупа кукурузная, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	200/5	7,02	5,92	46,31	266,6	898
	Сыр в индивидуальной упаковке(1 шт.)	18	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	26	1,95	0,26	13,26	63,18	
	Банан	230	2,07	0,69	28,98	130,41	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>694</b>	<b>15,87</b>	<b>12,99</b>	<b>102,74</b>	<b>591,35</b>	<b>-</b>

Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Суп лапша-домашняя с фаршем (говядина, лапша Ролтон., лук репч., морковь, масло растит., соль йодир.)	25/200	3,81	5,8	10,73	110,33	694/998
	Шницель мясной с соусом красным (говядина, свинина, батон., соль йод., сухарь панир.,чеснок, яйцо, масло раст., соус красный) 90/30	120	12,98	21,9	14,18	305,74	1055/370
	Гарнир «Овощной калейдоскоп» (крупа рисовая, кукуруза, зеленый горошек, морковь, лук репчатый ,соль йод.)	150	3,33	11	25,91	215,9	293
	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4	0	0	9,08	36,92	663
	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	118	0,47	0,47	11,56	52,39	-
<b>Итого за обед:</b>	<b>857</b>	<b>26,22</b>	<b>19,91</b>	<b>98,75</b>	<b>809</b>	<b>-</b>	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Суп лапша-домашняя с фаршем (говядина, лапша Ролтон., лук репч., морковь, масло растит., соль йодир.)	30/250	4,74	7,21	13,36	137,3	694/998
	Шницель мясной с соусом красным (говядина, свинина, батон., соль йод., сухарь панир.,чеснок, яйцо, масло раст., соус красный) 90/30	120	12,98	21,9	14,18	305,74	1055/370
	Гарнир «Овощной калейдоскоп» (крупа рисовая, кукуруза, зеленый горошек, морковь, лук репчатый ,соль йод.)	190	4,22	13,93	32,81	273,47	293
	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4	0	0	9,08	36,92	663
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
	Яблоко свежее	140	0,56	0,56	13,72	62,16	-
<b>Итого за обед:</b>	<b>994</b>	<b>26,22</b>	<b>19,91</b>	<b>98,75</b>	<b>947,17</b>	<b>-</b>	
Полдник	Плюшка "Эстонская" с сыром (тесто сдобное 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
<b>Итого за полдник:</b>	<b>275</b>	<b>8,35</b>	<b>11,55</b>	<b>42,37</b>	<b>289,42</b>	<b>-</b>	
<b>Итого за день 1. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>10,3</b>	<b>11,81</b>	<b>55,63</b>	<b>352,6</b>	
<b>Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>18,76</b>	<b>23,53</b>	<b>84,04</b>	<b>605,7</b>	
<b>День 2</b>							
Возрастная категория: 7-11 лет							

Завтрак	Котлета Домашняя с соусом красным (говядина, свинина, батон., соль йод., сухарь панир., яйцо, масло раст., соус красн. осн.) 80/30	110	11,73	17,92	12,28	207,35	246
	Рис отварной (рис, вода, масло сл., соль йодир.)	160	3,84	5,1	38,87	176,78	552
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Хлеб пшеничный йодированный	29	2,18	0,29	14,79	60,47	-
	Напиток овсяный (1 шт.)	200	2	6,4	19	140	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>699</b>	<b>21,11</b>	<b>31,12</b>	<b>87,08</b>	<b>611,29</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
Завтрак	Котлета Домашняя с соусом красным (говядина, свинина, батон., соль йод., сухарь панир., яйцо, масло раст., соус красн. осн.) 80/30	110	11,73	17,92	12,28	207,35	246
	Рис отварной (рис, вода, масло сл., соль йодир.)	220	5,29	7,01	53,45	238,07	552
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Хлеб пшеничный йодированный	36	2,7	0,36	18,36	87,48	-
	Напиток овсяный (1 шт.)	200	2	6,4	19	140	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>766</b>	<b>21,08</b>	<b>33,1</b>	<b>105,23</b>	<b>699,59</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
Обед	Солянка Детская с гренками (говядина, ветчина, картофель, лук репч., морковь, огурцы соленые, масло подсолн., соль йодир., томат. паста, гренки)	15/200/15	6,77	5,28	10,86	118,03	996
	Мясо тушеное (говядина, лук репч., томат паста, масло раст. ,соль йод.) 50/50	100	14,09	14,04	1,3	187,92	1036
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир)	150	5,42	4,07	31,8	185,45	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	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Груша	132	0,53	0,4	13,6	60,06	
<b>Итого за обед:</b>		<b>842</b>	<b>30,05</b>	<b>24,15</b>	<b>91,22</b>	<b>702,3</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
	Солянка Детская с гренками (говядина, ветчина, картофель, лук репч., морковь, огурцы соленые, масло подсолн., соль йодир., томат. паста, гренки)	20/250/15	8,38	6,55	13,45	146,25	996
	Мясо тушеное (говядина, лук репч., томат паста, масло раст. ,соль йод.) 60/60	120	16,91	16,85	1,56	225,5	1036

Обед	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	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Груша	122	0,49	0,37	12,57	55,51	
<b>Итого за обед:</b>		<b>950</b>	<b>35,52</b>	<b>29,01</b>	<b>99,4</b>	<b>800,63</b>	
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
<b>Итого за полдник:</b>		<b>300</b>	<b>12,27</b>	<b>11,44</b>	<b>46,67</b>	<b>338,69</b>	
<b>Итого за день 2. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>20,65</b>	<b>17,99</b>	<b>60,12</b>	<b>484,94</b>	
<b>Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>31,31</b>	<b>28,16</b>	<b>95,12</b>	<b>759,09</b>	
<b>День 3</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
Завтрак	Закуска порционированная (огурцы свежие)	60	0,48	0,06	1,5	8,46	982
	Макаронны с ветчиной и томатом (макаронные изд., ветчина, томатная паста, лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодир.)	200	11,22	9,48	36,6	276,6	448
	Чай с мёдом (чай, мёд, вода)	200/20	0,15	0	14,61	59,04	603
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Гематоген	40	2,6	1,6	32,8	156	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>550</b>	<b>16,22</b>	<b>11,38</b>	<b>99,31</b>	<b>573</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
Завтрак	Закуска порционированная (огурцы свежие)	60	0,48	0,06	1,5	8,46	982
	Макаронны с ветчиной и томатом (макаронные изд., ветчина, томатная паста, лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодир.)	250	14,03	11,85	45,75	345,75	448
	Чай с мёдом (чай, мёд, вода)	200/20	0,15	0	14,61	59,04	603
	Хлеб пшеничный йодированный	29	2,18	0,29	14,79	70,47	-
	Гематоген	40	2,6	1,6	32,8	156	-
<b>Итого за завтрак</b>		<b>599</b>	<b>18,96</b>	<b>13,74</b>	<b>107,95</b>	<b>639,72</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	12,84	982
	Суп из овощей с фаршем и гренками (фарш гов., капуста, картофель, морковь, лук репч., сметана, масло сливочн., соль йодир., масло растит, гренки)	10/200/15	6,89	6,43	13,7	140,19	127/998

Обед	Котлета Мечта с соусом белым ( минтай, свинина, крупа манная, молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., соус белый) 90/20	110	14,27	12,26	10,01	207,46	1061
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив, соль йод.)	150	3,09	4,47	20,1	132,99	371
	Напиток из облепихи протертой с сахаром (облепиха протертая с сахаром, вода)	200	0,25	1,11	18,67	85,67	904
	Хлеб пшеничный йодированный	24	1,8	0,24	12,24	58,32	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>789</b>	<b>28,28</b>	<b>24,87</b>	<b>84,92</b>	<b>676,59</b>	
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	36,8	21,4	982
	Суп из овощей с фаршем и гренками (фарш гов., капуста, картофель, морковь, лук репч., сметана, масло сливочн., соль йодир., масло растит, гренки)	10/250/10	8,27	7,71	16,44	168,23	127,998
	Котлета Мечта с соусом белым ( минтай, свинина, крупа манная, молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., соус белый) 90/20	110	14,27	12,26	10,01	207,46	1061
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив, соль йод.)	180	3,71	5,36	24,12	159,59	371
	Напиток из облепихи протертой с сахаром (облепиха протертая с сахаром, вода)	180	0,23	1	16,8	77,1	904
	Хлеб пшеничный йодированный	24	1,8	0,24	12,24	58,32	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>864</b>	<b>29,38</b>	<b>26,77</b>	<b>116,41</b>	<b>692,1</b>	
Полдник	Булочка «Обсыпная» с повидлом (мука, дрожжи прес., 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
<b>Итого за полдник:</b>		<b>300</b>	<b>12,07</b>	<b>16,71</b>	<b>65,45</b>	<b>460,31</b>	
<b>Итого за день 3. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>56,57</b>	<b>52,96</b>	<b>249,68</b>	<b>1709,9</b>	
<b>Итого за день 3. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>60,41</b>	<b>57,22</b>	<b>289,81</b>	<b>1792,13</b>	
<b>День 4</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
Завтрак	Каша молочная овсяная «Геркулес» с маслом (хлопья «Геркулес», молоко, масло сливочное, сахар-песок, соль йодиров.)	160/7	6,34	7,09	27,13	197,66	898
	Запеканка из творога со сгущенным молоком (творог, сахар-песок, крупа манная, яйцо, масло раст., сухари паниров., сметана, сгущенное молоко)	110/30	24,41	9,16	28,12	292,55	342
	Кофейный напиток злаковый (кофейный напиток, молоко, сахар)	200	1,51	1,13	12,61	66,65	1066
	Хлеб пшеничный йодированный	26	1,95	0,26	13,26	63,18	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>533</b>	<b>34,21</b>	<b>17,64</b>	<b>81,12</b>	<b>620,04</b>	

Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Каша молочная овсяная «Геркулес» с маслом (хлопья «Геркулес», молоко, масло сливочное, сахар-песок, соль йодиров.)	200/10	7,97	8,91	34,11	248,56	898
	Запеканка из творога со сгущенным молоком (творог 5%, сахар-песок, крупа манная, яйцо, масло раст., сухари паниров., сметана, сгущенное молоко)	110/30	24,41	9,16	28,12	292,55	342
	Кофейный напиток злаковый (кофейный напиток, молоко, сахар)	200	1,51	1,13	12,61	66,65	1066
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>580</b>	<b>36,14</b>	<b>19,5</b>	<b>90,14</b>	<b>680,66</b>	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Суп картофельный с бобовыми, с фрикадельками и гренками (фрикадельки мясные, картофель, горох, морковь, лук репчат., соль йодир., масло растит., гренки)	10/200/10	9,25	10,13	18,99	204,18	1122
	Плов из говядины с овощами (крупа рисовая, говядина, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло подсолнечное)	55/195	22,81	34,33	49,39	437,73	523
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Хлеб пшеничный йодированный	27	2,03	0,27	13,77	65,61	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Сок фруктовый в п/у 1 шт.	125	0,88	0,25	14,25	62,77	
<b>Итого за обед:</b>		<b>842</b>	<b>37,65</b>	<b>46,63</b>	<b>106,46</b>	<b>836,1</b>	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Суп картофельный с бобовыми и с фрикадельками и гренками (фрикадельки мясные, картофель, горох, морковь, лук репчат., соль йодир., масло растит., гренки)	20/250/10	11,78	12,9	24,17	259,87	1122
	Плов из говядины с овощами (крупа рисовая, говядина, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло подсолнечное)	60/230	26,46	39,82	57,29	523,36	523
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	-
	Сок фруктовый в п/у 1 шт.	125	0,88	0,25	14,25	62,77	
<b>Итого за обед:</b>		<b>945</b>	<b>44,01</b>	<b>54,93</b>	<b>120,5</b>	<b>982,34</b>	
Полдник	Сочень с творогом (мука, сахар-песок, яйцо, масло сл., сметана, творог, ванилин, сода, лимонная кислота, масло подсе.)	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

<b>Итого за полдник:</b>		<b>275</b>	<b>1,36</b>	<b>1,41</b>	<b>2,14</b>	<b>264,86</b>	
<b>Итого за день 4. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>73,22</b>	<b>65,68</b>	<b>189,72</b>	<b>1721</b>	
<b>Итого за день 4. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>81,51</b>	<b>75,84</b>	<b>212,78</b>	<b>1927,86</b>	
<b>День 5</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Завтрак</b>	Зразы ленивые с соусом красным (говядина, батон, яйцо, лук репчатый, соль йод., соус красный) 90/30	120	11,57	18,17	14,32	177,05	1042
	Пюре овощное (картофель, морковь, молоко, масло слив., соль йод.)	150	2,98	5,87	18,63	119,27	867
	Компот из смеси сухофруктов с вит С (сухофрукты, сахар, лимон.кислота, аскорб. кислота)	200	0,57	0	19,55	80,48	692
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Печенье Байкальское (конд.цех)	80	5,44	19,36	50,38	157,5	328
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>580</b>	<b>22,81</b>	<b>43,7</b>	<b>118,18</b>	<b>607,2</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Завтрак</b>	Зразы ленивые с соусом красным (говядина, батон, яйцо, лук репчатый, соль йод., соус красный) 90/30	120	11,57	18,17	14,32	177,05	1042
	Пюре овощное (картофель, морковь, молоко, масло слив., соль йод.)	200	3,97	7,83	24,84	175,69	867
	Компот из смеси сухофруктов с вит С (сухофрукты, сахар, лимон.кислота, аскорб. кислота)	200	0,57	0	19,55	80,48	692
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,63	0,35	17,85	85,05	-
	Печенье Байкальское (конд.цех)	80	5,44	19,36	50,38	157,5	328
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>635</b>	<b>24,18</b>	<b>45,71</b>	<b>126,94</b>	<b>675,77</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Обед</b>	Борщ Сибирский с фаршем (фарш говяжий, свекла, картофель, морковь, лук репч., томат паста, масло подсолн., фасоль, сахар, лимонная кислота., соль йод.)	15/200	4,54	4,81	10,63	103,98	144/998
	Тефтели II вариант с соусом красным (говядина, крупа рисовая, лук репч., соль йодир., соус красный осн.) 80/30	110	7,35	10,29	9,42	159,75	18
	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, соль йодиров., масло сл.)	160	6,61	5,06	40,51	233,98	632
	Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон)	200	0,21	0,07	13,13	53,99	667
	Хлеб пшеничный йодированный	28	2,1	0,28	14,28	68,04	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Гематоген	40	2,6	1,6	32,8	156	-

<b>Итого за обед:</b>		<b>773</b>	<b>24,73</b>	<b>22,35</b>	<b>128,69</b>	<b>814,86</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Обед</b>	Борщ Сибирский с фаршем (фарш говяжий, свекла, картофель, морковь, лук репч., томат паста, масло подсолн., фасоль, сахар, лимонная кислота, соль йод.)	25/250	5,81	6,16	13,59	132,99	144/998
	Тефтели II вариант с соусом красным (говядина, крупа рисовая, лук репч., соль йодир., соус красный осн.) 80/30	110	7,35	10,29	9,42	159,75	18
	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, соль йодиров., масло сл.)	200	8,26	6,32	50,64	292,48	632
	Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон)	200	0,21	0,07	13,13	53,99	667
	Хлеб пшеничный йодированный	33	2,48	0,33	16,83	80,19	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
	Гематоген	40	2,6	1,6	32,8	156	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>850</b>	<b>28,69</b>	<b>25,13</b>	<b>148,29</b>	<b>934,08</b>	
<b>Полдник</b>	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
<b>Итого за полдник:</b>		<b>279</b>	<b>9,15</b>	<b>17,09</b>	<b>27,45</b>	<b>300,21</b>	
<b>Итого за день 5. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>36,13</b>	<b>39,74</b>	<b>171,44</b>	<b>1187,97</b>	
<b>Итого за день 5. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>11,82</b>	<b>17,44</b>	<b>54,49</b>	<b>422,18</b>	
<b>Неделя 3</b>							
<b>День 6</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Завтрак</b>	Яйцо вареное (1 шт.)	40	5,08	4,6	0,28	62,84	776
	Каша молочная Боярская (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, изюм, соль йод., масло слив.)	150	6,05	13,37	31,98	272,48	527
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Банан	227	2,04	0,68	28,6	128,71	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>647</b>	<b>14,54</b>	<b>19,27</b>	<b>92,94</b>	<b>612,12</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Завтрак</b>	Яйцо вареное (1 шт.)	40	5,08	4,6	0,28	62,84	776
	Каша молочная Боярская (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, изюм, соль йод., масло слив.)	180	7,26	16,05	38,38	326,98	527
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986



	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Банан	227	2,04	0,68	28,6	128,71	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>677</b>	<b>15,82</b>	<b>21,95</b>	<b>99,85</b>	<b>666,62</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Обед</b>	Щи по - уральски с фаршем (фарш говяд., крупа перловая, лук репч., морковь, капуста св., масло подсолн., соль йодир., томат. паста)	20/200	4,74	6,4	5,59	98,92	8/998
	Котлета Незнайка с соусом крас. основным (говядина, свинина, молоко, батон., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс. соль йодир., соус кр. осн.) 80/30	110	12,54	18,67	14,16	274,83	225/370
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая ( крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	150	6,2	4,74	37,98	212,36	632
	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	431
	Хлеб пшеничный йодированный	24	1,8	0,24	12,24	58,32	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Напиток овсяный (1 шт.)	200	2	6,4	19	140	
<b>Итого за обед:</b>		<b>928</b>	<b>28,64</b>	<b>36,69</b>	<b>106,08</b>	<b>860,47</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Обед</b>	Щи по - уральски с фаршем (фарш говяд., крупа перловая, лук репч., морковь, капуста св., масло подсолн., соль йодир., томат. паста)	30/250	6,03	8,15	7,11	125,89	8/998
	Котлета Незнайка с соусом крас. основным (говядина, свинина, молоко, батон., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс. соль йодир., соус кр. осн.) 80/30	110	12,54	18,67	14,16	274,83	225/370
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая ( крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	200	8,26	6,32	50,64	282,48	632
	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	431
	Хлеб пшеничный йодированный	33	2,48	0,33	16,83	80,19	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
	Напиток овсяный (1 шт.)	200	2	6,4	19	140	
<b>Итого за обед:</b>		<b>1057</b>	<b>33,33</b>	<b>40,23</b>	<b>128,81</b>	<b>998,99</b>	
<b>Полдник</b>	Булочка Настёна (мука пшен., молоко, сахар-песок, яйца, дрожжи, масло сл., повидло, масло подс.)	75	5,12	5,58	41,39	236,26	338
	Молоко питьевое	200	5,34	4,8	9,4	102,16	106
<b>Итого за полдник:</b>		<b>275</b>	<b>10,46</b>	<b>10,38</b>	<b>50,79</b>	<b>338,42</b>	
<b>Итого за день 6. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>10,46</b>	<b>10,38</b>	<b>50,79</b>	<b>338,42</b>	

<b>Итого за день 6. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>		<b>20,32</b>	<b>22,36</b>	<b>97,77</b>	<b>673,6</b>	
---	--	--------------	--------------	--------------	--------------	--

**День 7**

**Возрастная категория: 7-11 лет**

<b>Завтрак</b>	Шницель мясной с соусом красным (говядина, свинина, батон., соль йод., сухарь панир., яйцо, чеснок сух., масло раст., соус красный) 90/20	110	11,9	20,08	13	190,26	1055/370
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая ( крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	150	6,2	4,74	37,98	160,36	632
	Компот из кураги с витамином С (курага, вода, сахар, лимонная к-та, аскорбиновая к-та.)	180	0,89	0,05	16,52	70,15	669
	Хлеб пшеничный йодированный	22	1,65	0,22	11,22	53,46	-
	Напиток овсяный (1 шт.)	200	2	6,4	19	140	
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>662</b>	<b>22,64</b>	<b>31,49</b>	<b>97,72</b>	<b>614,23</b>	<b>-</b>	

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

<b>Завтрак</b>	Шницель мясной с соусом красным (говядина, свинина, батон., соль йод., сухарь панир., яйцо, чеснок сух., масло раст., соус красный)	120	12,98	21,9	14,18	193,74	1055/370
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая ( крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	200	8,26	6,32	50,64	213,48	632
	Компот из кураги с витамином С (курага, вода, сахар, лимонная к-та, аскорбиновая к-та.)	200	0,99	0,06	18,36	77,94	669
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,63	0,35	17,85	85,05	-
	Напиток овсяный (1 шт.)	200	2	6,4	19	140	
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>755</b>	<b>26,86</b>	<b>35,03</b>	<b>120,03</b>	<b>710,21</b>		

**Возрастная категория: 7-11 лет**

<b>Обед</b>	Борщ с капустой, картофелем, фаршем и гренками (гов., картофель, капуста, морковь, лук репч., свекла, томат паста, масло раст., соль йод., гренки)	15/200/15	4,76	5,94	14,89	132,05	165/998
	Фрикадельки рыбные с соусом белым (горбуша св., батон, лук репч., яйцо, соль йод., соус белый осн.) 80/30	110	11,54	5,26	7,12	122,01	651
	Рис отварной (Крупа рисовая, масло сл., соль йод.)	150	3,6	4,78	36,44	203,23	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	27	2,03	0,27	13,77	65,61	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	
	Гематоген	40	2,6	1,6	32,8	156	-

<b>Итого за обед:</b>		<b>777</b>	<b>27,71</b>	<b>26,69</b>	<b>104,86</b>	<b>803,69</b>	<b>-</b>
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Обед</b>	Борщ с капустой, картофелем, фаршем и гренками (гов., картофель, капуста, морковь, лук репч., свекла, томат паста, масло раст., соль йод., тренки)	25/250/15	6	7,49	18,77	166,49	165/998
	Фрикадельки рыбные с соусом белым (горбуша св., батон, лук репч., яйцо, соль йод., соус белый осн.) 80/30	110	11,54	5,26	7,12	122,01	651
	Рис отварной (рис, вода, масло сл., соль йодир.)	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	24	1,8	0,24	12,24	58,32	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
Гематоген		40	2,6	1,6	32,8	156	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>884</b>	<b>27,71</b>	<b>26,69</b>	<b>104,86</b>	<b>898,59</b>	<b>-</b>
<b>Полдник</b>	Пирожки печеные с мясом, луком (тесто слоб., 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
<b>Итого за полдник:</b>		<b>275</b>	<b>10,35</b>	<b>8,98</b>	<b>36,75</b>	<b>270,32</b>	
<b>Итого за день 7. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>26,41</b>	<b>25,9</b>	<b>54,45</b>	<b>557,59</b>	
<b>Итого за день 7. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>20,94</b>	<b>21,04</b>	<b>78,2</b>	<b>587,02</b>	
<b>День 8</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Завтрак</b>	Сыр порциями	22	5,1	6,49	0	78,83	982
	Котлеты рубленые из курицы с соусом красным (филе куриное, лук репч., батон, сухари, соль йод, масло раст., соус белый) 90/30	120	17,52	7,77	17,04	208,17	1069/337
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	150	5,42	4,07	31,08	185,45	307
	Чай с медом (чай, мед, вода)	200/20	0,15	0	14,61	59,04	977
	Хлеб пшеничный йодированный	28	2,1	0,28	14,28	68,04	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>540</b>	<b>30,29</b>	<b>18,61</b>	<b>77,01</b>	<b>599,53</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
Сыр порциями		26	6,03	7,67	0	93,16	982

Завтрак	Котлеты рубленые из курицы с соусом красным (филе куриное, лук репч., батон, сухари, соль йод, масло раст., соус белый) 90/30	120	17,52	7,77	17,04	208,17	1069/337
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	190	6,86	5,15	40,28	234,9	307
	Чай с медом (чай, мед, вода)	200/20	0,15	0	14,61	59,04	977
	Хлеб пшеничный йодированный	32	2,4	0,32	16,32	77,76	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>588</b>	<b>32,96</b>	<b>20,91</b>	<b>88,25</b>	<b>673,03</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
Обед	Закуска порционированная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	12,84	982
	Уха Рыбацкая (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	20/200	4,37	8,02	13	151,62	17
	Зразы ленивые с соусом красным (говядина, яйцо, лук репч., масло раст., соль йод., молоко, батон, сухарь панир., соус красный осн.) 90/30	120	11,57	18,17	14,32	287,05	1042/337
	Пюре овощное (картофель, морковь, молоко, масло слив., соль йод.)	160	3,18	6,26	19,87	148,55	867
	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	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>814</b>	<b>23,61</b>	<b>33,16</b>	<b>83,24</b>	<b>755,75</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
Обед	Закуска порционированная (помидоры свежие)	100	5,46	10,02	16,25	177,02	17
	Уха Рыбацкая (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	20/250	11,57	18,17	14,32	257,05	1042/337
	Зразы ленивые с соусом красным (говядина, яйцо, лук репч., масло раст., соль йод., молоко, батон, сухарь панир., соус красный осн.) 90/30	120	4,74	5,32	47,56	247,08	297
	Пюре овощное (картофель, морковь, молоко, масло слив., соль йод.)	180	1,4	0,4	22,8	100,4	-
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,91	0,35	11,48	56,72	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>900</b>	<b>27,33</b>	<b>34,56</b>	<b>127,71</b>	<b>911,17</b>	
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

<b>Итого за полдник:</b>		<b>275</b>	<b>5,5</b>	<b>73,08</b>	<b>61,9</b>	<b>374,35</b>	
<b>Итого за день 8. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>59,4</b>	<b>124,85</b>	<b>222,15</b>	<b>1729,63</b>	
<b>Итого за день 8. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>#ССЫЛКА!</b>	<b>#####</b>	<b>#ССЫЛКА!</b>	<b>#ССЫЛКА!</b>	
<b>День 9</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Завтрак</b>	Запеканка творожная с рисом со сгущённым МОЛОКОМ (творог 5% сахар, песок, крупа рисовая, яйцо, масло раст., сухари)	210	21,38	11,73	51,91	412,66	187
	Кофейный напиток злаковый (кофейный напиток, молоко, сахар)	200	1,51	1,13	12,61	66,65	1066
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	62,9	-
	Яблоко	164	0,66	0,66	16,07	72,82	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>604</b>	<b>25,8</b>	<b>13,82</b>	<b>95,89</b>	<b>615,03</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Завтрак</b>	Запеканка творожная с рисом со сгущённым МОЛОКОМ (творог 5% сахар, песок, крупа рисовая, яйцо, масло раст., сухари)	230	26,7	12,84	64,52	480,43	187
	Кофейный напиток злаковый (кофейный напиток, молоко, сахар)	200	1,51	1,13	12,61	66,65	1066
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Яблоко	157	0,63	0,63	15,39	69,71	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>617</b>	<b>31,09</b>	<b>14,9</b>	<b>107,82</b>	<b>689,69</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Обед</b>	Закуска порционированная (огурцы свежие)	60	0,48	0,06	1,5	8,46	982
	Суп картофельный с фаршем и гренками (картофель, морковь, лук репч., масло раст., фарш говяж., гренки)	20/200/15	5,26	4,24	19,8	138,38	698/998
	Кюфта по-Московски с соусом красным основ. (говядина, свинина, крупа рисовая, лук реп., яйцо, мука, сухари, соль йод., масло раст., соус красный осн.) 80/30	110	14,3	21,37	8,75	284,53	209/337
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	150	4,28	3,83	29,57	169,79	585
	Компот из смеси сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар, лимон. кислота, аскорб. кислота)	200	0,57	0	19,55	80,48	611
	Хлеб пшеничный йодированный	22	1,65	0,22	11,22	53,46	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	

<b>Итого за обед:</b>		<b>797</b>	<b>27,86</b>	<b>29,96</b>	<b>98,31</b>	<b>774,22</b>	<b>-</b>
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Обед</b>	Закуска порционированная (огурцы свежие)	100	0,8	0,1	2,5	14,1	982
	Суп картофельный с фаршем и гречками (картофель, морковь, лук репч., масло раст., фарш говяд., гречки)	20/250/15	6,38	5,14	24,01	167,82	698/998
	Кюфта по-Московски с соусом красным основ. (говядина, свинина, крупа рисовая, лук реп., яйцо, мука, сухари, соль йод., масло раст., соус красный осн.) 80/30	110	14,3	21,37	8,75	284,53	209/337
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	180	5,13	4,59	35,48	203,74	585
	Компот из смеси сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар, лимон. кислота, аскорб. кислота)	200	0,57	0	19,55	80,48	611
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,94	29,34	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>910</b>	<b>29,67</b>	<b>31,58</b>	<b>106,43</b>	<b>828,61</b>	<b>-</b>
<b>Полдник</b>	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 сахаром (чай, сахар-песок)	200	0	0	9,08	36,32	663
<b>Итого за полдник:</b>		<b>275</b>	<b>8,51</b>	<b>9,79</b>	<b>38,08</b>	<b>274,49</b>	
<b>Итого за день 9. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>62,17</b>	<b>53,57</b>	<b>232,28</b>	<b>1663,74</b>	
<b>Итого за день 9. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>69,27</b>	<b>56,27</b>	<b>252,33</b>	<b>1792,79</b>	
<b>День 10</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Завтрак</b>	Сеченники «Посольские» (филе минтай, яйцо, крупа манная, сухари панировочные, молоко, яйцо, масло слив. соль йод.) 90	90	13,88	9,25	7,85	170,17	1062
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	150	3,09	4,47	20,1	132,99	371
	Напиток из облепихи протертой с сахаром (облепиха, протертая с сахаром, сахар-песок)	190	0,24	1,05	17,74	81,39	904
	Хлеб пшеничный йодированный	24	1,8	0,24	12,24	58,32	-
	Кекс столичный (кондитерский цех)	60	2,85	9	23	156,4	137
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>514</b>	<b>21,86</b>	<b>24,01</b>	<b>80,93</b>	<b>599,27</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Завтрак</b>	Сеченники «Посольские» с соусом красным (филе минтай, яйцо, крупа манная, сухари панировочные, молоко, яйцо, масло слив. соль йод., соус красный) 90/30	120	15,26	10,91	9,29	196,41	1062/370
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	190	3,91	5,66	25,46	168,45	371

	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	-
	Кекс столичный (кондитерский цех)	60	2,85	9	23	156,4	137
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>596</b>	<b>24,22</b>	<b>26,94</b>	<b>89,68</b>	<b>670,11</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
Обед	Бульон с мясными фрикадельками и гренками (фрикадельки мясные, морковь, лук репч., чеснок сух., приправа, соль йод.)	20/200/15	4,55	4,63	6,98	87,85	1079
	Мясо тушеное с морковью и луком (говядина, морковь, лук репч., масло подсол., томат, мука пшен., соль йодир.) 50/70	120	14,26	16,68	5,46	228,95	675
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	150	5,42	4,07	31,8	185,45	307
	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	200	0,21	0,07	13,13	53,99	667
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	
	Груша	138	0,55	0,41	14,21	62,79	
<b>Итого за обед:</b>		<b>888</b>	<b>31,87</b>	<b>30,77</b>	<b>88,26</b>	<b>718,9</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
Обед	Бульон с мясными фрикадельками и гренками (фрикадельки мясные, морковь, лук репч., чеснок сух., приправа, соль йод.)	30/250/15	5,71	5,82	8,77	110,28	1079
	Мясо тушеное с морковью и луком (говядина, морковь, лук репч., масло подсол., томат, мука пшен., соль йодир.) 55/65	120	14,26	16,68	5,46	228,95	675
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	200	7,22	5,42	42,4	247,26	307
	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	200	0,21	0,07	13,13	53,99	667
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	
	Груша	147	0,59	0,44	15,14	66,89	
<b>Итого за обед:</b>		<b>1007</b>	<b>31,87</b>	<b>30,77</b>	<b>88,26</b>	<b>807,24</b>	
Полдник	Плюшка "Эстонская" с сыром (тесто сдобное 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
<b>Итого за полдник:</b>		<b>279</b>	<b>8,68</b>	<b>11,8</b>	<b>37,38</b>	<b>290,44</b>	
<b>Итого за день 10. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>12,34</b>	<b>16,27</b>	<b>77,03</b>	<b>503,91</b>	

<b>Итого за день 10. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>		<b>12,34</b>	<b>16,27</b>	<b>77,03</b>	<b>503,91</b>	
Среднее значение за период по завтракам 7-11 лет		2,498	1,312	17,046	90,826	
Среднее значение за период по обедам 7-11 лет		5,222	4,742	22,578	140,672	
Среднее значение за период по полдникам 7-11 лет		6,198	7,406	25,477	191,72	
Среднее значение за период по завтракам 12 лет и старше		4,452	3,304	20,682	131,109	
Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше		11,544	10,958	47,146	319,792	
Среднее значение за период по полдникам 12 лет и старше		7,9653	11,058	47,051	321,743	