



«Утверждаю»
 Генеральный директор
 МКП «Городской комбинат
 Школьного питания»
 Шахова А.М.

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 3							
День 1							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	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.)	150/10	4,27	7,81	29,62	205,85	898
	Сыр в индивидуальной упаковке (1 шт)	18	1,37	2,98	0,88	35,82	
	Чай с молоком (чай,молоко, вода)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Банан	222	2,01	0,67	28,1	125,87	
Итого за завтрак:		635	11,97	14,58	68,75	453,5	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	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.)	200/10	5,63	9,45	39,15	267,21	898
	Сыр в индивидуальной упаковке(1 шт.)	18	1,37	2,98	0,88	35,82	
	Чай с молоком (чай,молоко, вода)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603

	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Банан	228	2,01	0,67	28,73	129,27	
Итого за завтрак:		691	13,33	16,22	78,91	518,26	-
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Суп лапша-домашняя с фаршем (говядина, лапша Ролтон., лук репч., морковь, масло растит., соль йодир.)	25/200	3,72	5,67	10,5	127,88	694/998
	Шницель мясной с маслом (говядина, свинина, батон., соль йод., сухарь панир., чеснок, яйцо, масло раст.) 90/10	100	12,73	20,78	12,4	312,04	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 без сахара (чай, лимон)	200/4	0,22	0,05	0,14	1,94	663a
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Яблоко свежее	144	0,57	0,57	14,11	63,93	
Итого за обед:		843	21,89	38,31	70,98	760,81	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Суп лапша-домашняя с фаршем (говядина, лапша Ролтон., лук репч., морковь, масло растит., соль йодир.)	30/250	4,74	7,21	13,36	149,3	694/998
	Шницель мясной с маслом (говядина, свинина, батон., соль йод., сухарь панир., чеснок, яйцо, масло раст.) 90/10	100	12,73	20,78	12,4	312,04	1055/370
	Гарнир «Овощной калейдоскоп» (крупа рисовая, кукуруза, зеленый горошек, морковь, лук репчатый, соль йод.)	200	4,44	14,66	34,54	287,86	293
	Чай с лимоном без сахара (чай, лимон)	200/4	0,22	0,05	0,14	1,94	663a
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
	Яблоко свежее	136	0,54	0,54	13,32	60,38	
Итого за обед:		950	24,65	43,6	85,64	870,2	-
Итого за день 1. Возрастная категория: 7-11 лет			33,86	52,89	139,73	1214,31	
Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше			37,98	59,82	164,55	1388,46	
День 2							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Котлета Домашняя (говядина, свинина, батон., соль йод., сухарь панир., яйцо, масло раст.)	90	12,55	18,42	11,62	212,46	246
	Рис отварной (рис, вода, масло сл., соль йодир.)	190	4,81	6,38	48,59	240,98	552
	Чай черный (чай, вода)	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009

	Хлеб пшеничный йодированный	32	1,65	0,22	11,22	53,46	-
	Напиток овсяный (1 шт.)	200	2	6,4	19	140	
Итого за завтрак:		712	21,2	31,46	90,46	648,23	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Котлета Домашняя (говядина, свинина, батон., соль йод., сухарь панир., яйцо, масло раст.)	100	13,94	20,46	12,91	236,06	246
	Рис отварной (рис, вода, масло сл., соль йодир.)	200	4,86	6,36	48,4	270,8	552
	Чай черный (чай, вода)	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
	Хлеб пшеничный йодированный	32	1,65	0,22	11,22	53,46	-
	Напиток овсяный (1 шт.)	200	2	6,4	19	140	
Итого за завтрак:		732	22,64	33,48	91,56	701,65	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Солянка Детская с гренками (говядина, ветчина, картофель, лук репч., морковь, огурцы соленые, томат, масло подсолн., соль йодир., томат, паста, гренки)	15/200/15	6,62	5,17	10,62	115,46	996
	Мясо тушеное (говядина, лук репч., томат паста, масло раст. ,соль йод.) 50/50	100	14,09	14,04	1,3	187,92	1036
	Картофель отварной (картофель, масло слив., соль йод.)	150	3,09	4,46	20,1	158,51	371
	Компот из кураги с витамином С без сахара (курага, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	200	0,99	0,06	18,36	57,3	669
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	-
	Груша	114	0,91	0,68	23,48	103,74	
Итого за обед:		819	27,35	24,71	83,76	671,83	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Солянка Детская с гренками (говядина, ветчина, картофель, лук репч., морковь, огурцы соленые, томат, масло подсолн., соль йодир., томат, паста, гренки)	15/250/15	8,24	6,43	13,22	143,69	996
	Мясо тушеное (говядина, лук репч., томат паста, масло раст. ,соль йод.) 60/60	120	16,91	16,85	1,56	227,5	1036
	Картофель отварной (картофель, масло слив., соль йод.)	180	3,71	5,36	24,12	190,22	371

	Компот из кураги с витамином С без сахара (курага, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	200	0,99	0,06	18,36	57,3	669
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	-
	Груша	120	0,96	0,72	24,17	109,2	
Итого за обед:		931	32,46	29,72	91,33	776,81	
Итого за день 2. Возрастная категория: 7-11 лет			48,55	56,17	174,22	1320,06	
Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше			55,1	63,2	182,89	1478,46	
День 3							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Закуска порционированная (огурцы свежие)	60	0,48	0,06	1,5	8,46	982
	Макароны с ветчиной и томатом (макаронные изд., ветчина, томатная паста, лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодир.)	210	11,22	9,48	36,6	175,6	448
	Чай с мёдом (чай, мёд, вода)	200/20	0,15	0	14,61	70,04	603
	Хлеб ржаной	21	1,38	0,25	8,31	41,07	-
	Гематоген	январь.40	2,6	1,6	32,8	156	-
Итого за завтрак:		551	15,83	11,39	93,82	451,17	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Закуска порционированная (огурцы свежие)	60	0,48	0,06	1,5	8,46	982
	Макароны с ветчиной и томатом (макаронные изд., ветчина, томатная паста, лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодир.)	260	14,03	11,85	45,75	245,75	448
	Чай с мёдом (чай, мёд, вода)	200/20	0,15	0	14,61	70,04	603
	Хлеб ржаной	19	1,25	0,22	7,52	37,16	-
	Гематоген	январь.40	2,6	1,6	32,8	156	-
Итого за завтрак		599	18,51	13,73	102,18	517,41	
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Закуска порционная (помидоры свежие)	65	0,71	0,13	2,47	13,91	982

Обед	Суп из овощей с фаршем и гренками (фарш гов., капуста, картофель, морковь, лук репч., сметана, масло сливочн., соль йодир., масло растит,	10/200/15	6,89	6,43	13,7	160,19	127/998
	Котлета Мечта с маслом (минтай, свинина, хлеб пш, молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., масло сл.) 90/10	100	14,5	11,53	8,6	224,18	1061
	Картофель отварной (картофель, масло слив., соль йод.)	170	3,5	5,06	22,78	199,65	371
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Хлеб ржаной	26	1,71	0,31	10,29	50,85	-
Итого за обед:		786	28,67	24,87	59,98	675,47	-

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	36,8	21,4	982
	Суп из овощей с фаршем (фарш гов., капуста, картофель, морковь, лук репч., сметана, масло сливочн., соль йодир., масло растит.)	10/250/10	8,27	7,71	16,44	208,23	127/998
	Котлета Мечта с маслом (минтай, свинина, хлеб пш, молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., масло сл.) 90/10	100	14,5	11,53	8,6	224,18	1061
	Картофель отварной (картофель, масло слив., соль йод.)	190	3,91	5,65	25,46	245,13	371
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Хлеб ржаной	28	1,84	0,33	11,08	54,76	-
Итого за обед:		888	1,45	0,26	8,71	780,39	-

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	Каша молочная овсяная «Геркулес» с маслом (хлопья «Геркулес», молоко, масло сливочное, сахар-песок, соль йодиров.)	180/5	7,01	7,85	30,05	215,96	898
	Запеканка из творога (творог, сахар-песок, крупа манная, яйцо, масло раст., сухари паниров., сметана)	120	24,41	9,16	28,12	242,55	342
	Кофейный напиток злаковый без сахара (кофейный напиток, молоко)	200	1,51	1,13	3,53	30,33	1066

	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
	Яблоко свежее	150	0,6	0,6	14,7	66,6	
Итого за завтрак:		685	35,51	19,1	88,28	614,12	
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 (творог, сахар-песок, крупа манная, яйцо, масло раст., сухари паниров., сметана)	120	24,41	9,16	28,12	242,55	342
	Кофейный напиток злаковый без сахара (кофейный напиток, молоко)	200	1,51	1,13	3,53	30,33	1066
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
	Яблоко свежее	154	0,61	0,61	15,09	68,37	
Итого за завтрак:		714	36,48	20,17	92,73	648,49	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Суп картофельный с бобовыми, с фрикадельками и гренками (фрикадельки мясные, яйцо, картофель, горох, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит., гренки)	10/200/15	9,25	7,99	15,23	166,71	1122
	Плов из говядины с овощами (крупа рисовая, говядина, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло подсолнечное)	55/210	22,81	34,33	49,39	437,73	523
	Чай с молоком (чай, молоко, вода)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Хлеб ржаной	26	1,71	0,31	10,29	50,85	-
	Сок фруктовый в п/у 1 шт.	125	0,88	0,25	14,25	62,77	
Итого за обед:		841	36,01	44,29	91,3	744,75	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Суп картофельный с бобовыми и с фрикадельками и гренками (фрикадельки мясные, яйцо, картофель, горох, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит., гренки)	20/250/15	11,71	10,12	19,29	211,65	1122
	Плов из говядины с овощами (крупа рисовая, говядина, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло подсолнечное)	60/245	26,46	39,82	57,29	523,36	523
	Чай с молоком (чай, молоко, вода)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603

	Хлеб ржаной	29	1,98	0,36	11,88	58,68	-
	Сок фруктовый в п/у 1 шт.	125	0,88	0,25	14,25	62,77	
Итого за обед:		944	42,39	51,96	104,85	883,15	
Итого за день 4. Возрастная категория: 7-11 лет			35,51	19,1	88,28	614,12	
Итого за день 4. Возрастная категория: 12 лет и старше			78,87	72,13	197,58	1531,64	
День 5							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Закуска порционированная (огурцы свежие)	70	0,32	0,04	1	5,64	982
	Бразы ленивые с маслом 90/10 (говядина, батон, яйцо, лук)	100	11,57	18,17	14,32	263,25	1042
	Картофель отварной (картофель, масло слив., соль йод.)	160	3,2	4,96	20,56	190,65	371
	Компот из сухофруктов с вит С без сахара (сухофрукты, лимон.кислота, аскорб. кислота)	200	0,35	0	16,32	71,23	611
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	-
Итого за завтрак:		555	17,09	23,47	62,1	579,67	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Закуска порционированная (огурцы свежие)	80	0,4	0,05	1,25	7,05	982
	Бразы ленивые с маслом 90/10 (говядина, батон, яйцо, лук)	100	11,57	18,17	14,32	263,25	1042
	Картофель отварной (картофель, масло слив., соль йод.)	180	3,71	5,36	24,12	210,23	371
	Компот из сухофруктов с вит С без сахара (сухофрукты, лимон.кислота, аскорб. кислота)	200	0,35	0	16,32	71,23	611
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
Итого за завтрак:		590	18,01	23,94	67,89	610,44	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Борщ Сибирский с фаршем (фарш говяжий, морковь, свекла, картофель, морковь, лук репч., томат паста, масло подсолн., фасоль, сахар, лимонная кислота, соль йод.)	10/200	4,43	4,7	10,37	101,55	144/998
	Тефтели II вариант (говядина, крупа рисовая, лук, сметана, мука, масло подсолн.)	90	6,68	9,36	8,57	159,22	18/370
	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, соль йодиров., масло сл.)	200	8,26	6,32	50,64	292,48	632
	Напиток из шиповника без сахара (шиповник, лимон)	200	0,21	0,03	3,23	19,39	667

	Хлеб ржаной	28	1,84	0,33	11,08	54,76	-
	Гематоген	январь.40	2,6	1,6	32,8	156	-
Итого за обед:		768	24,02	22,34	116,69	783,4	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Борщ Сибирский с фаршем (фарш говяжий, морковь, свекла, картофель, морковь, лук репч., томат паста, масло подсолн., фасоль, сахар, лимонная кислота., соль йод.)	20/250	5,69	6,04	13,33	130,56	144/998
	Тефтели II вариант (говядина, крупа рисовая, лук, сметана, мука, масло подсолн.)	100	6,68	9,36	8,57	164,22	18/370
	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, соль йодиров., масло слив.)	180	7,43	5,69	45,58	263,23	632
	Напиток из шиповника без сахара (шиповник, лимон)	200	0,21	0,03	3,23	19,39	667
	Хлеб ржаной	27	1,77	0,31	3,11	52,8	-
	Гематоген	январь.40	2,6	1,6	32,8	156	-
Итого за обед:		817	24,38	23,03	106,62	786,2	
Итого за день 5. Возрастная категория: 7-11 лет			41,11	45,81	178,79	1363,07	
Итого за день 5. Возрастная категория: 12 лет и старше			42,39	46,97	174,51	1396,64	
Неделя 4							
День 6							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	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
	Чай с молоком (чай, молоко, вода)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
	Банан	252	2,26	0,75	31,75	142,88	-
Итого за завтрак:		672	16,73	20,49	78,03	563,57	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	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
	Чай с молоком (чай, молоко, вода)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Хлеб ржаной	28	1,91	0,35	11,48	56,72	-

	Банан	253	2,27	0,75	37,87	143,45	-
Итого за завтрак:		701	4,18	1,1	49,35	616,68	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Щи по - уральски с фаршем (фарш говяд., крупа перловая, лук репч., морковь, капуста св., масло подсолн., соль йодир., томат. паста)	15/200	4,63	6,26	5,46	96,67	8/998
	Котлета Незнайка (говядина, свинина, молоко, хлеб пш., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс. соль йодир.)	90	12,54	15,67	13,16	164,83	225/370
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	200	8,26	6,32	50,64	292,48	632
	Чай с лимоном без сахара (чай лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	663a
	Хлеб ржаной	32	2,11	0,38	12,67	62,59	
	Напиток овсяный (1 шт.)	200	2	6,4	19	140	
Итого за обед:		941	29,58	35,03	110,12	793,49	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Щи по - уральски с фаршем (фарш говяд., крупа перловая, лук репч., морковь, капуста св., масло подсолн., соль йодир., томат. паста)	25/250	5,81	7,85	6,85	121,39	8/998
	Котлета Незнайка с маслом (говядина, свинина, молоко, хлеб пш., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс. соль йодир.) 90/10	100	12,54	16,67	14,16	179,81	225/370
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	180	7,43	5,68	45,57	270,23	632
	Чай с лимоном без сахара (чай лимон)	180/3	0,04	0	9,19	36,92	431
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,94	29,34	-
	Напиток овсяный (1 шт.)	200	2	6,4	19	140	
Итого за обед:		953	28,81	36,78	100,71	777,69	
Итого за день 6. Возрастная категория: 7-11 лет			46,31	55,52	188,15	1357,06	
Итого за день 6. Возрастная категория: 12 лет и старше			32,99	37,88	150,06	1394,37	
День 7							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Шницель мясной (говядина, свинина, батон., соль йод., сухарь панир., яйцо, чеснок сух., масло раст.,) 90	90	12,74	20,78	12,45	197,78	1055
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	160	6,61	5,05	40,51	182,98	632
	Компот из кураги с витамином С без сахара (курага, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	200	0,99	0,06	18,36	41,3	669
	Хлеб ржаной	27	1,78	0,32	10,69	52,81	

	Напиток овсяный (1 шт.)	200	2	6,4	19	140	
Итого за завтрак:		677	24,12	32,61	101,01	614,87	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Шницель мясной (говядина, свинина, батон., соль йод., сухарь панир, яйцо, чеснок сух., масло раст., масло сл.)	100	12,98	19,9	14,18	195,74	1055
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	180	7,08	5,65	45,7	214,73	632
	Компот из кураги с витамином С без сахара (курага, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	200	0,99	0,06	18,36	41,3	669
	Хлеб ржаной	17	1,32	0,24	7,92	39,12	
	Напиток овсяный (1 шт.)	200	2	6,4	19	140	
Итого за завтрак:		755	24,37	32,25	105,16	630,89	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	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 маслом (горбуша св., батон, лук репч., яйцо, соль йод., масло сл.) 90/10	100	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
	Чай с молоком (чай,молоко, вода)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Хлеб ржаной	18	1,32	0,24	7,92	39,12	
	Гематоген	40	2,6	1,6	32,8	156	-
Итого за обед:		738	25,18	19,23	101,31	679,1	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Борщ с капустой, картофелем, фаршем и гренками (гов., картофель, капуста, морковь, лук репч., свекла, томат паста, масло раст., соль йод., гренки)	25/250/15	6	7,49	18,77	166,49	165/998
	Фрикадельки рыбные с маслом (горбуша св., батон, лук репч., яйцо, соль йод., масло сл.) 90/10	100	11,54	5,26	7,12	122,01	651
	Рис отварной (рис, вода, масло сл., соль йодир.)	190	4,81	6,38	48,59	270,98	552
	Чай с молоком (чай,молоко, вода)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Хлеб ржаной	27	1,32	0,24	7,92	56,12	
	Гематоген	40	2,6	1,6	32,8	156	-
Итого за обед:		847	27,63	22,38	117,34	798,29	
Итого за день 7. Возрастная категория: 7-11 лет			51,53	46	173,97	1288,5	

Итого за день 7. Возрастная категория: 12 лет и старше		54,9	49	193,27	1424,53		
День 8							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Сыр порциями	25	5,8	7,37	0,01	89,57	982
	Котлеты рубленые из курицы (филе куриное, лук репч., батон, сухари, соль йод, масло раст.,)	90	16,06	7,12	15,62	190,82	1069
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	150	4,28	3,83	29,57	169,79	585
	Чай с медом (чай, мед, вода)	200/20	0,15	0	14,61	59,04	977
	Хлеб ржаной	28	1,84	0,33	11,08	54,76	-
Итого за завтрак:	513	28,13	18,65	70,89	563,98		
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Сыр порциями	23	5,33	6,78	0,009	82,4	982
	Котлеты рубленые из курицы с маслом (филе куриное, лук репч., батон, сухари, соль йод, масло раст., соус белый)90/10	100	17,52	7,77	17,04	208,17	1069
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	180	5,13	4,59	35,48	203,74	585
	Чай с медом (чай, мед, вода)	180/18	0,14	0	13,15	53,14	977
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	-
Итого за завтрак:	526	29,77	19,44	75,579	596,35		
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционированная (помидоры свежие)	70	0,77	0,14	2,66	14,98	982
	Уха Рыбацкая (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	20/200	4,37	8,02	13	154,62	17
	Зразы ленивые (говядина, яйцо, лук репч., масло раст., соль йод., молоко, батон, сухарь панир.)	90	11,57	18,17	14,32	267,05	1042
	Пюре овощное (картофель, морковь, молоко, масло слив., соль йод.)	170	3,58	7,84	22,36	177,12	867
	Чай черный (чай, вода)	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
	Хлеб ржаной	29	1,91	0,34	11,48	56,72	-
Итого за обед:	779	22,39	34,55	63,85	671,82		
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Закуска порционированная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	21,4	982
	Уха Рыбацкая (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	15/250	6,96	9,84	16,95	193,8	17

Обед	Зразы ленивые с маслом (говядина, яйцо, лук репч., масло раст., соль йод., молоко, батон, сухарь панир., соус красный осн.) 90/10	100	11,57	18,17	14,32	267,05	1042/337
	Пюре овощное (картофель, морковь, молоко, масло слив., соль йод.)	180	3,58	7,84	22,36	177,12	867
	Чай черный (чай, вода)	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
	Хлеб ржаной	34	2,24	0,4	13,46	66,5	-
Итого за обед:		879	25,64	36,49	70,92	727,2	
Итого за день 8. Возрастная категория: 7-11 лет			22,39	34,55	63,85	671,82	
Итого за день 8. Возрастная категория: 12 лет и старше			25,64	55,93	146,499	1323,55	
День 9							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Запеканка творожная с рисом (творог 5%, сахар-песок, крупа рисовая, яйцо, масло раст., сухари паниров., сметана, ванилин)	205	21,38	11,73	51,91	412,66	187
	Кофейный напиток злаковый без сахара (кофейный напиток, молоко)	200	1,51	1,13	3,53	30,33	1066
	Хлеб ржаной	28	1,91	0,35	11,48	56,72	-
	Сок фруктовый в п/у.	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	-
Итого за завтрак:		633	26,2	13,61	89,72	600,11	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Запеканка творожная с рисом (творог 5%, сахар-песок, крупа рисовая, яйцо, масло раст., сухари паниров., сметана, ванилин)	230	26,7	12,84	64,52	480,43	187
	Кофейный напиток злаковый без сахара (кофейный напиток, молоко)	200	1,51	1,13	3,53	30,33	1066
	Хлеб ржаной	29	0,9	0,14	5,3	38,48	-
	Сок фруктовый в п/у.	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	-
Итого за завтрак:		644	30,51	14,51	96,15	649,64	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	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 говяд., гренки)	15/200/15	5,26	4,24	19,8	138,38	698/998
	Кюфта по-Московски с маслом. (говядина, свинина, крупа рисовая, лук реп., яйцо, мука, сухари, соль йод., масло раст.) 80/10	90	13	19,43	7,95	275,67	209

	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	150	4,28	3,83	29,57	169,79	585
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С без сахара (сухофрукты, витамин С.)	200	0,57	0	9,57	43,08	611
	Хлеб ржаной	33	2,17	0,39	13,06	64,54	
Итого за обед:		763	25,76	27,95	81,45	699,92	-

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед	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)	10/250/10	6,38	5,14	24,01	187,82	698/998
	Кюфта по-Московски с маслом. (говядина, свинина, крупа рисовая, лук реп., яйцо, мука, сухари, соль йод., масло раст.) 90/10	100	13	19,43	7,95	275,67	209
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	180	5,13	4,59	35,48	223,74	585
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С без сахара (сухофрукты, витамин С.)	200	0,57	0	9,57	43,08	611
	Хлеб ржаной	22	1,45	0,26	8,71	43,03	-
Итого за обед:		872	27,33	14,51	88,22	787,44	-

Итого за день 9. Возрастная категория: 7-11 лет

Итого за день 9. Возрастная категория: 12 лет и старше

День 10

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак	Сеченники «Посольские» с маслом (филе минтай, яйцо, крупа манная, сухари панировочные, молоко, яйцо, масло слив. соль йод.) 90/10	100	15,33	10,91	9,85	198,89	1062/370
	Картофель отварной (картофель, масло слив., соль йод.)	150	3,91	5,66	25,46	135,45	604
	Чай с молоком (чай, молоко, вода)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
	Груша	164	1,31	0,98	33,78	149,24	
Итого за завтрак:		644	23,89	19,32	83,11	568,95	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак	Сеченники «Посольские» с маслом (филе минтай, яйцо, крупа манная, сухари панировочные, молоко, яйцо, масло слив. соль йод.) 90/10	100	15,33	10,91	9,85	198,89	1062/370
	Картофель отварной (картофель, масло слив., соль йод.)	180	4,11	5,95	26,8	162,77	604

	Чай с молоком (чай,молоко, вода)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
	Груша	182	1,45	1,09	37,49	165,52	
Итого за завтрак:		692	24,23	19,72	88,16	612,55	
Возрастная категория: 7-11 лет							
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 без сахара (шиповник, лимон)	200	0,21	0,03	3,23	19,39	667
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
	Груша	153	1,22	0,91	31,51	139,23	
Итого за обед:		888	27,64	26,68	90,86	719,55	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
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 без сахара (шиповник, лимон)	200	0,21	0,03	3,23	19,39	667
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
	Груша	162	1,29	0,97	33,37	147,42	
Итого за обед:		1007	30,67	29,28	105,11	811,98	
Итого за день 10. Возрастная категория: 7-11 лет			27,64	26,68	90,86	1288,5	
Итого за день 10. Возрастная категория: 12 лет и старше			58	43,79	193,33	1599,42	
Среднее значение за период по завтракам 7-11 лет			16,634	17,242	66,556	449,408	
Среднее значение за период по обедам 7-11 лет			16,008	16,705	59,799	452,985	

Среднее значение за период по завтракам 12 лет и старше	16,593	16,171	72,529	547,305	
Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше	24,06333333	20,818	73,16	718,234	

